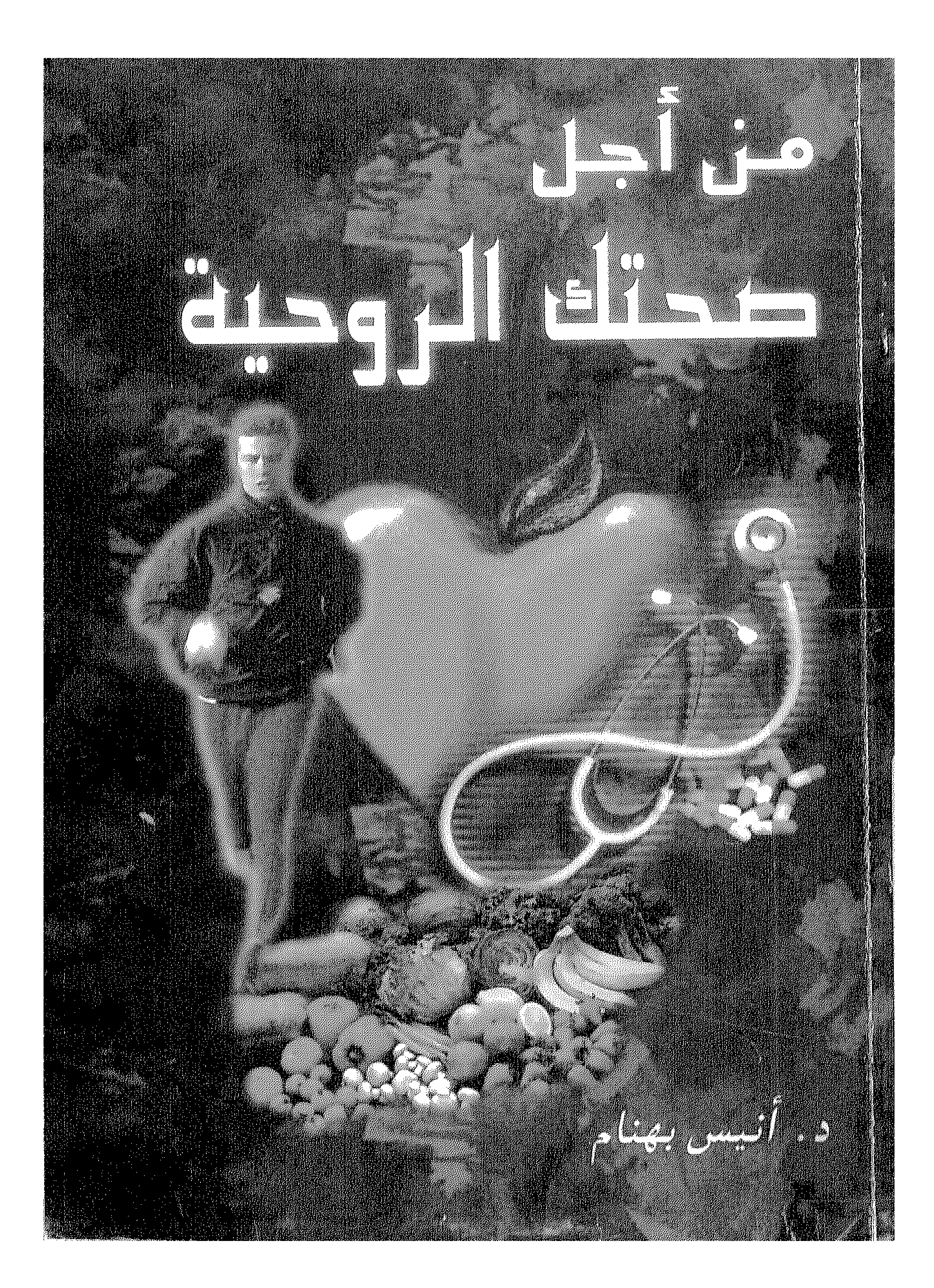

من أجل
صحتك الروحية
د. أنيس بهنام


من أجل
صحتك الروحية
بقلم:
د. أنيس متى بهنام
عربه عن الإنجليزية:
د. نعيم متى بهنام
الطبعة الثانية
١٩٩٧
«أيها الحبيب، فى
كل شئ أروم أن
تكون ناجحاً
وصحيحاً»
(٣يو٢)

إهداء

أهدى هذا الكتاب لكل أولاد الله المحبوبين، الذين قد تأثرت صحتهم الروحية بطعام هذا العالم، الطعام الضار.

كما أهديه أيضاً إلى كل الذين يتوقون أن يتمتعوا بحياة روحية سامية. منتظرين اللحظة السعيدة التى فيها يوافينا الرب من مجده والتى فيها نكون مثله لأننا سنراه كما هو.

كلمة تقديم

كتاب «الصحة الروحية» هو كتاب جديد فى أسلوبه، ولأنه كُتب بواسطة «طبيب حبيب» وفى نفس الوقت خادم للكلمة، فلقد كتبه متخصص فى صميم تخصصه. وككاتب متعلم فى ملكوت السماوات أخرج لنا من كنزه جُدداً وعتقاء، إذ أضفى على دراسته العلمية الأكاديمية القديمة بُعداً روحياً جديداً، فخرج هذا الكتاب.

إنه كتاب رائد، بحسب علمي. فلم يقع تحت بصرى فيما سبق كتاب مثله. ولو أن الكاتب لم يفعل غير ماشجعنا الرسول بولس بالوحى عليه عندما قال «أليست الطبيعة نفسها تعلمكم» (١كو١١:١٤). فإذا كانت الطبيعة تعلمنا، فلا غرابة أن نتعلم أيضاً من علم الأمراض والوقاية منها دروساً روحية نافعة لنا.

ولقد كانت خطة المؤلف فى هذا الكتاب هى الانتقال بالفكر من الأصغر إلى الأكبر (انظر مت٦:٢٦-٣٠). فإذا كنا نهتم بصحتنا الجسدية - ولا غبار على ذلك - ألا يكون من الأجدر بنا جداً أن نهتم بصحتنا الروحية؟! فالكتاب المقدس يعلمنا أن الإنسان الداخلى أهم

من الإنسان الخارجي (٢كو٤:١٦). وأن النفس في نظر الله أهم من الجسد (أي٣٣:١٨-٢٢). ولهذا كان المسيح في أيام جسده يقدم أولاً غفران الخطايا للنفس قبل أن يمتع العليل بشفاء البدن.

والكتاب المقدس يعتبر الخطية مرضاً، والمسيح المخلص من الخطية هو الطبيب العظيم. وبالتالي يمكننا القول أن العلاقة الناضرة والشركة المستمرة مع الرب هما الصحة الروحية.

لقد قيل مرة لأحد الأمراء «لماذا ياابن الملك أنت ضعيف هكذا من صباح إلى صباح؟ أما تُخبرني؟» (٢صم١٣:٤). لقد كان غريباً أن يبدو ابن الملك عليل الجسد. وإن المرء يتعجب أكثر عندما يرى بعضاً من أولاد الله الأعزاء في ضعف روحي. ليت هذا الكتاب يكون بركة حقيقية لكل من تعثرت شركته مع الله، واعتلت صحته الروحية.

بالاجمال هذا الكتاب الصغير في حجمه؛ كثير النفع من الناحية العملية. وإننا نشكر الرب الذي شغل الأخ الحبيب المترجم ليقدمه إلى القارئ العربي. فلقد كانت المكتبة العربية في حاجة إلى نظيره. ومع أن الكتاب لاينشغل كثيراً بالأمور النظرية، لكنه يلمس أموراً عملية يحتاج إليها الجميع ولاسيما الشباب.

صلاتي إلى الرب الذي احتمل الضرب لنُشفى .. أن يهبنا نعمة حتى نوجد أمامه في ملء الصحة الروحية.

آمين ،،

يوسف رياض

مقدمة

إنما صالح الله ..
أما أنا فكادت تزل قدماى، لولا قليل لزلقت خطواتى..
ولكنى دائماً معك،
أمسكت بيدى اليمنى ...
برأيك تهدينى وبعد إلى مجد تأخذنى ..
مَنْ لى فى السماء ومعك لاأريد شيئاً فى الأرض ..
(مزمور٧٣ - مزمور لآساف).

قال وليم كلى: *أى عاقل عندما يكتب كتاباً فإنه يرغب طبعاً فى تقديم فائدة ما إلى القارئ.*

وليس لعرض معلومات جديدة كتبت هذا الكتاب، بل بالأكثر لتذكير القديسين بالأمور «التى سمعناها من البدء». قال الرب يسوع لتلاميذه «إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه» (يو١٣:١٧).

فالغرض من هذا الكتاب إذاً هو التحريض. إذ يبدو أننا فى هذه

الأيام أصبحنا حكماء جداً من جهة أمور العالم أكثر بكثير من الأمور الروحية.

نحن نعيش فى عصر زاد فيه اهتمام المؤمنين بالمأكل والملبس، أكثر من الاهتمام بما يفيد حياتهم الروحية. ويبدو أننا عكسنا قول الرب «اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره. وهذه كلها (المأكل والملبس وغيرها) تُزاد لكم».

والحقائق الخاصة بالتغذية أصبحت معروفة لدى الكثيرين منا .. أليست الطبيعة نفسها تعلمنا أنه إذا أهمل أحد طعامه لابد أن تتدهور صحته! فنحن لانتوقع صحة جيدة بدون طعام. ولا نظافة بدون اغتسال.

من الناحية الجسدية قد رأى الكاتب ما لايُحصى من الحالات التى يتكلم عنها هذا الكتاب، أما من الناحية الروحية فإنه يقّر بكل تواضع، بل بكل أسف، بأنه قد مرَّ شخصياً بهذه التجربة المريرة والـمُحزنة عندما أهمل غذاءه الروحى، أو عندما كان يهمل القواعد الصحية الموضحة فيما يلى. ولذلك فقد كتب هذا الكتاب لكى يوفّر على القارئ المرور بهذه التجربة المؤلمة على نفس المؤمن.

ولدت فى مصر فى عائلة مسيحية بالحق. وكان خدام الرب المتجولون يمكثون عندنا أوقاتاً طويلة، فسمعت بشارة الانجيل منذ طفولتى الباكرة. وفى سن الخامسة عشرة صلـَّيت طالباً الخلاص، ومع أنى اختبرت

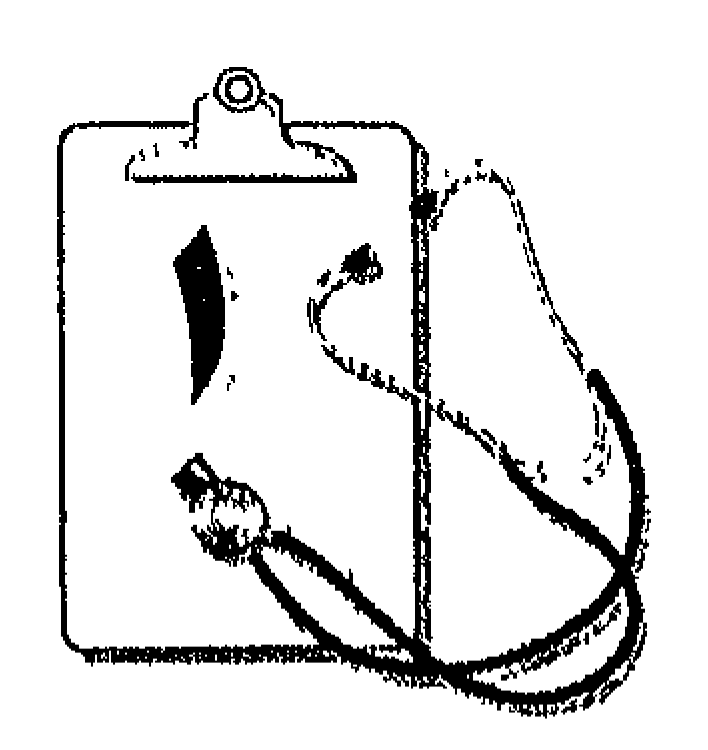
حياة النُصرة فى بعض الأوقات، إلا أننى قضيت أوقاتاً أخرى فى حالة هزيمة كاملة. واستمرت هذه الحالة المؤلمة سنوات قليلة، حضرت بعدها إلى الولايات المتحدة الأمريكية لاستكمال دراستى الطبية العُليا، والتى كانت تستغرق ساعات طويلة من العمل والدراسة، وكان لإهمالى الصلاة وقراءة كلمة الله عواقبه المُحزنة، فكنت كثيراً ما أقول لنفسى: هل أنا حقيقة ولدت ثانية؟. وكنت أعلم أن الأمور لايمكن أن تستمر على هذا الحال. أما إذا كنت قد ولدت ثانية فعلاً فى سن الخامسة عشرة، أو فى وقت لاحق ... فإننى لا أعلم. ولكننى سأعلم حتماً عندما أرى الذى خلصنى له كل المجد. ولكننى أقول هذا لكى أوضح كيف أن المؤمن الذى يهمل الصلاة وكلمة الله .. يمكن أن يصل إلى حالة (غيبوبة روحية) يكون من الصعب فيها تحديد ما إذا كان حياً أو ميتاً. ولكن الراعى الصالح الذى وضع حياته عن الخراف، هو أيضاً «راعى الخراف العظيم» الذى يرُد ويحفظ نفوسها.

بعد سنوات قليلة كنت أستعد للقيام بأجازة من العمل فأخذت معى كتابين كيفما اتفق ... كتاب عنوانه «موت أمة» (*The death of a Nation*) بقلم ستورمر. والآخر عنوانه «معذب من أجل المسيح» (*Tortured for Christ*) بقلم ورمبراند. الأول أرانى مصير العالم الذى نعيش فيه، والثانى أرانى لمحة من حياة بعض المسيحيين الحقيقيين الذين كانوا أمناء حتى الموت. والحقيقة إنى قرأت كتباً دينية كثيرة ...

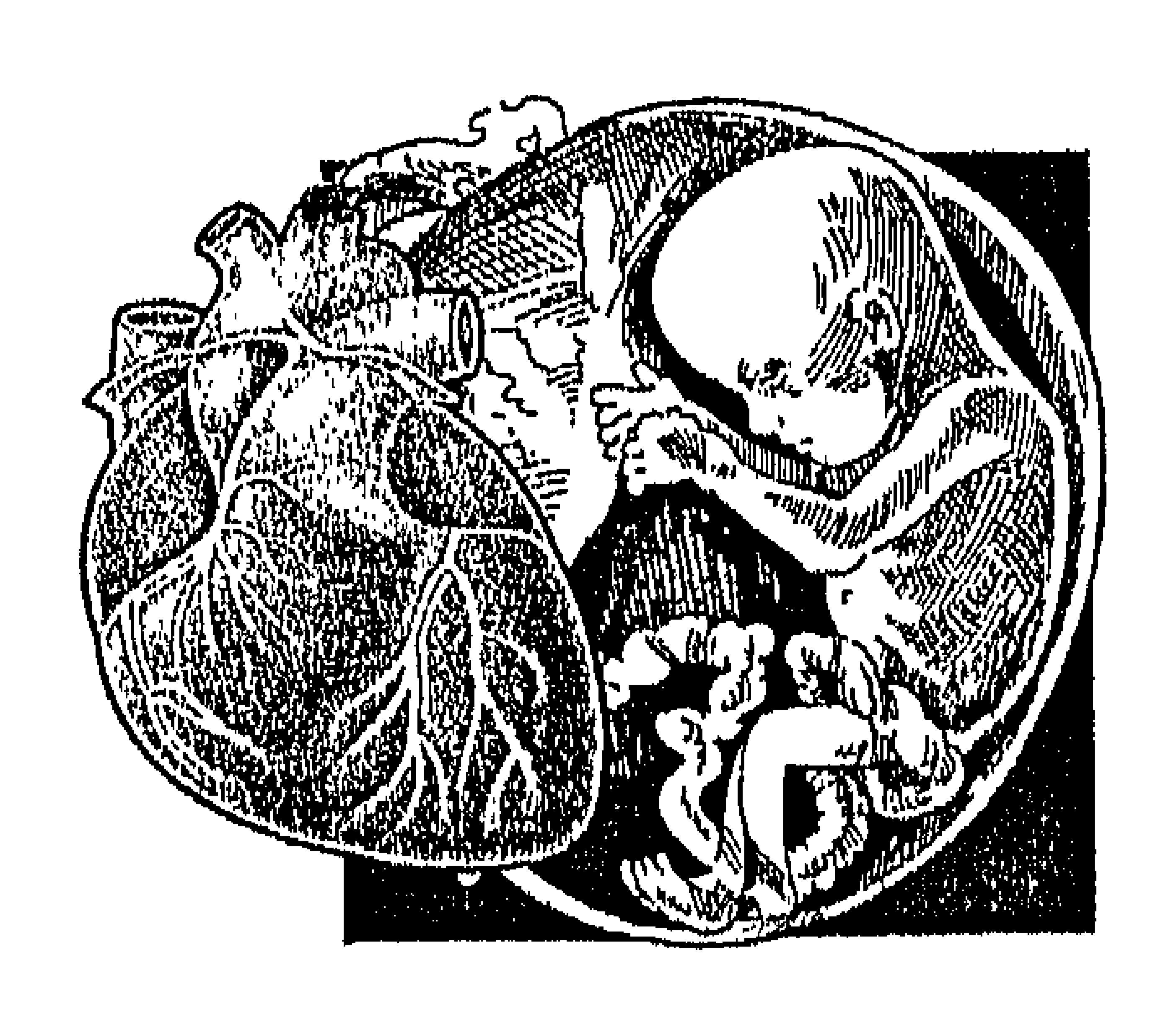
ولكن الرب فى صلاح أفكاره قد سُرَّ بأن يستخدم هذين الكتابين لكى «يهدينى إلى سُبل البر من أجل اسمه».

وإذا سُرَّ الله بأن يستخدم هذا الكتاب لبركة واحد فقط من المؤمنين الذين يهملون غذاءهم الروحى ... لكان فى هذا مكافأة كافية وكاملة لى.

أنيس بهنام



هل أنت حى؟



«مَنْ له الابن فله الحياة» (١يو٥: ١٢)

«وهذه هى الحياة الأبدية أن يعرفوك أنت الإله الحقيقى وحدك ويسوع المسيح الذى أرسلته» (يو١٧: ٣).

«لأن أجرة الخطية هى موت. وأما هبة الله فهى حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا» (رو٦: ٢٣).

قبل أن أتكلم عن ضروريات الصحة الجيدة، أوَّد أولاً أن أتأكد أن قارئى العزيز حى فعلاً.

وقد يبدو هذا الكلام غريباً ولكن هناك كثيرون يقرأون الكتب ويناقشونها وهم أموات روحياً. بل أن بعض الذين يلقون محاضرات عن الأمور الروحية هم أنفسهم أموات روحياً.

والرسول بولس يتكلم عن أموات يمشون عندما قال «وأنتم إذ كنتم أمواتاً بالذنوب والخطايا التى سلكتم (سرتم أو مشيتم) فيها قبلاً حسب دهر هذا العالم» (أفسس٢: ١، ٢). هذا يعنى أنهم كانوا أحياء جسدياً ولكنهم أموات روحياً. والكتاب المقدس يستعمل كلمة الموت فى ثلاثة معانٍ:

١ - **الموت الجسدى** : (أو البيولوجى) الذى نعرفه كلنا وهو انفصال الروح عن الجسد. وهو كما يقول الكتاب «وضع للناس أن يموتوا مرة...» (عب٩: ٢٧).

٢ - **الموت الروحى** : وهو حالة شخص لم يولد ثانية،

فهو مازال ميتاً فى خطاياه فى نظر الله؛ أى منفصلاً أو «متجنباً عن حياة الله» (أفسس٤: ١٨). وهذا الانفصال عن الله هو الموت الروحى الذى يشير إليه الرسول بولس فى أفسس٢: ١ ، ٢. وهذه حالة جميع الذين لم يقبلوا الرب يسوع المسيح كالمخلص لهم.

٣ - **الموت الأبدى** : وهو المصير النهائى الأبدى لجميع الأموات روحياً. أى ستكون لهم أبدية تعيسة فى الانفصال عن الله.

عندما يتوقف قلب انسان عن النبض *Cardiac arrest* لايمكنه أن يستفيد من التعليمات الصحية كالاهتمام بالغذاء أو النظافة، ولن يفكر طبيب أن يلقنه درساً عن فوائد التمرينات الرياضية ... فهذا جهد ضائع، يجب أولاً إعادته إلى الحياة بإعادة النبض إلى القلب والتنفس للرئتين وهو مايسمى طبياً *Cardio Pulmonary Resussitation* (*CPR*) فإذا استجاب القلب واستعاد نبضه واستمرت الحياة.. هنا تصبح التعليمات والنصائح هامة ومفيدة له. فإذا كنت أيها القارئ لم تنل الحياة الأبدية بعد، دعنى أقدم لك الشخص الوحيد الذى بوسعه أن يعطيك هذه الحياة. لقد أتى إلى العالم

«لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل» (يو١٠:١٠):

إنه المسيح يسوع الرب

وكل الذين يقبلونه أى يؤمنون باسمه يجعلهم أولاد الله بالميلاد الثانى (يو١:١٢، ١٣).

توجد فى العالم أجناس مختلفة من البشر. فهناك شرقيون وغربيون، بيض وسود، يهود وأمم ..إلخ. ونسبة الأمراض وأنواعها قد تخلتف من جنس إلى جنس ولكن بالنسبة للأمور الروحية لايوجد سوى جنسين فقط.

الجنس الأول، هم أولئك الذين ولدوا مرة واحدة وهم أبناء الناس.

والجنس الآخر، هم الذين ولدوا ثانية وهم أولاد الله.

هذا الكتاب موجه للفريق الأخير. فإذا لم تكن من المولودين ثانية، فلا تكمل القراءة للفصل التالى قبل أن تقبل المسيح كمخلص شخصى لك. إنه يريدك أن تفعل هذا. لاتؤجل .. إنه يكلمك الآن.

استمعوا إليه

أنصتوا ياكل سكان الدنيا
فها الله العظيم يتكلم

أعطوا اهتماماً لكلماته المجيدة
وافعلوا ذلك عاجلاً

استمع ياصديقي لكلمات حبه العجيب
فإن صوته الحلو يناديك

بالإيمان أجبه، والتفت إليه
بذلك تولد من جديد

لقد مات عنك لكي تحيا أنت
يالعُظم نعمته الغنية

ليس له مثيل أو نظير
ذاك الذي تألم لكي ننجو نحن

استمع إليه ياصديقي، وتأمل ماذا يريد
إن الملائكة تُسرع في الاستماع إليه

لكنه على باب قلبك يقف
وبكل الحب يتوسل إليك

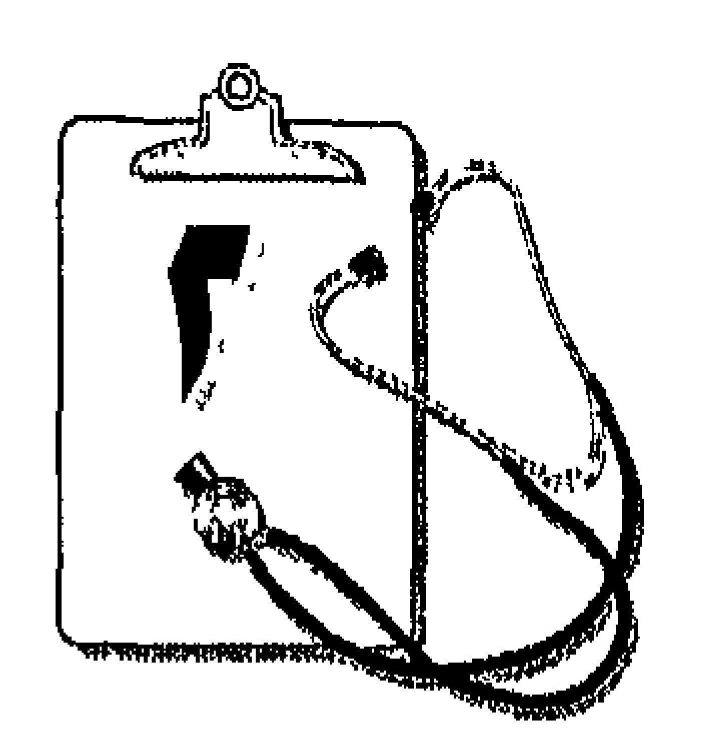
استمع إليه قبل أن يأتي اليوم حيث يقول
أبعدوا عني. أنا لاأعرفكم

تعال الآن ياصديقي، لاتؤجل
كُنْ مُسرعاً، ولاتضيِّع الفرصة.

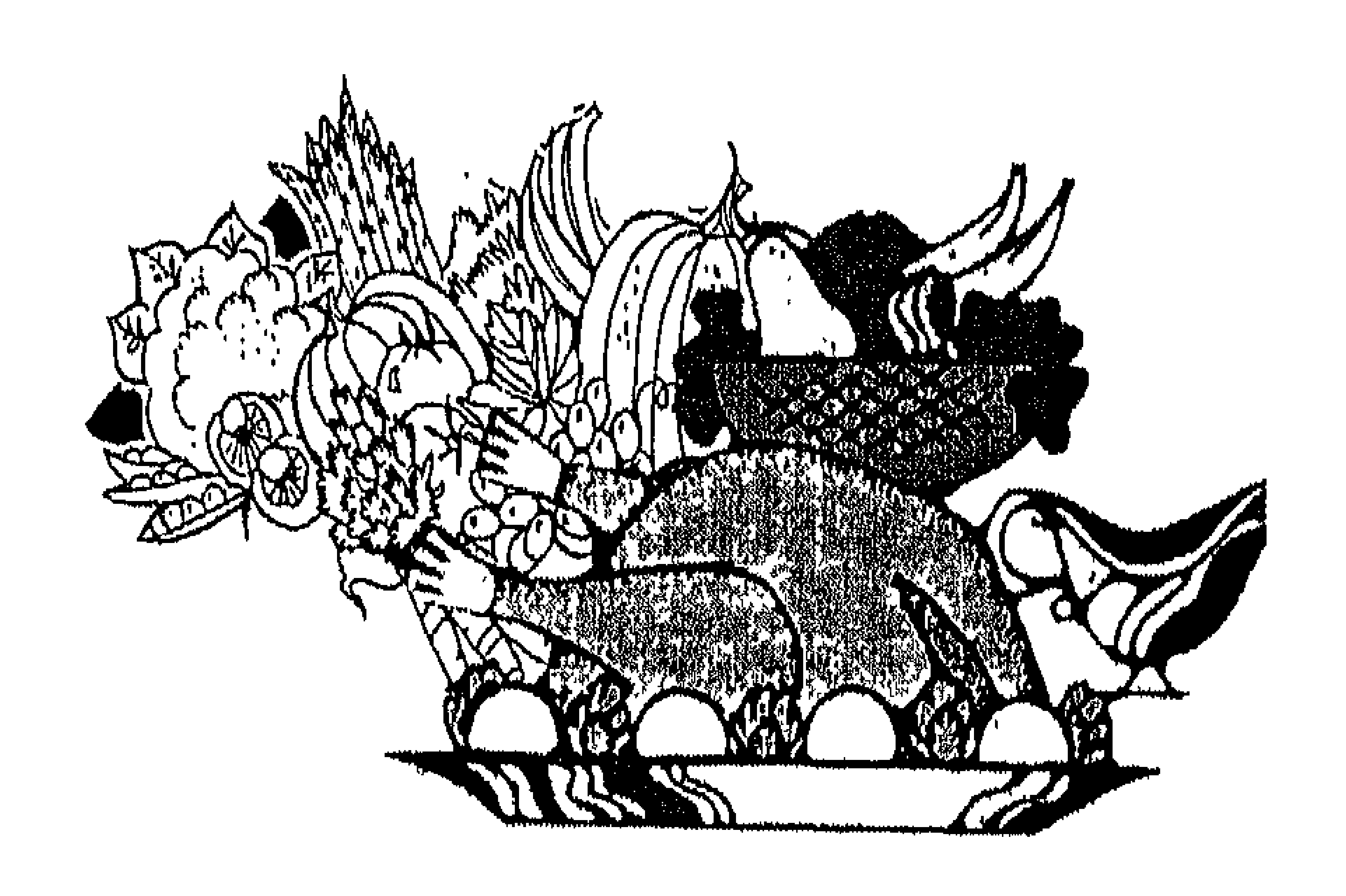
أ. م. ب

قال الرب يسوع :

«مَنْ يُقبل إليَّ لا أخرجه خارجاً» (يو٦: ٣٧)



التغذية



«وُجد كلامك فأكلته. فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى»
(إر١٥: ١٦)

«ماأحلى قولك لحنكى. أحلى من العسل لفمى» (مز١١٩: ١٠٣)

قال علماء التغذية: أنت ماتأكل،
أى إذا أردت أن تعرف نفسك ..
فانظر ماذا تأكل!

وفى هذا التعبير كثير من الحق. فإذا أكلت طعاماً خالياً من الحديد لابد أن تُصاب بنوع من الأنيميا ... وإذا أكلت كثيراً ستُصاب بالتخمة والبدانة. وإذا امتنعت عن الطعام فسوف تُصاب بالهُزال والنحول.

منذ بضع سنوات نشرت وسائل الإعلام أخبار مجاعات رهيبة ينكسر لها القلب، حدث هذا فى بعض البلاد الفقيرة. ووصفت وصوَّرت المجلات كثيرين من الأطفال الجوعى وقد أصابهم الهزال الشديد، عيونهم غائرة وضلوعهم بارزة. لقد تألمنا كثيراً من أجلهم، وكثيرون منا ساهموا بكرم وسخاء لهذه البلاد. ومع ذلك فهناك بيننا مشكلة أخطر كثيراً جداً من المجاعات الجسدية، ولكن لايبدو علينا التأثر والاهتمام بها. وأنا طبعاً أقصد المجاعات الروحية. وفى الوقت الذى تحتاج فيه المجاعات الجسدية إلى أموال ضخمة ومبالغ باهظة لعلاجها (ومن الواجب علينا

أن نساهم بسخاء فى مثل هذه الأمور)؛ فإن الغذاء الروحى لايتطلب منا أكثر من الرغبة فيه. ويجب علينا أن ندرك مدى خطورة نقص التغذية الروحية، والأمراض التى قد نتعرض لها بسببها. طبعاً غير المؤمنين لايمكنهم إدراك هذه الحقيقة.

منذ بضع سنوات كان لى مناقشة مع شخص عند الحلاق، وكان يتحدث فى موضوع المجاعات الموجودة فى العالم. وقد وافقته بأن هذا أمر مؤلم حقاً ولكننى أضفت أن الأسوأ من هذا هو أن يهمل الإنسان خبز الحياة، الأمر الذى لم يوافقنى عليه مطلقاً. وفى زيارتى التالية للحلاق أفادنى بأن هذا الرجل قد سقط ميتاً أثناء فتحه باب منزله! وكم أتمنى أن يكون الرجل قد قبل الرب كمخلصه قبل موته.

ماذا ينبغى أن آكل؟ وماهى أنواع الأطعمة اللازمة للمؤمن؟. هذه أسئلة هامة جداً. فالأم التى على وشك الولادة تريد أن تعرف أنسب الأطعمة لطفلها المنتظر. إن الطفل الوليد يحتاج إلى لبن الأم أو الأطعمة الخاصة بالرضّع، ولكن عندما يكبر يحتاج إلى طعام أقوى. يهتم الوالدون بهذا الأمر جداً فى الوقت الذى لايُبدون فيه اهتماماً يُذكر بالمسائل الروحية. مع أنه بالنسبة للطعام الروحى إن كان لبناً للأطفال أو طعاماً للبالغين، نجده كله فى كلمة الله ... الكتاب المقدس.

إرميا النبى -ذو القلب الرقيق- الذى كان يعيش فى اسرائيل فى زمن كانت فيه كلمة الله تكاد تكون منسية؛ قال للرب «وُجد كلامك *فأكلته*. فكان كلامك لى للفرح ولبهجة قلبى» (إر١٥: ١٦). ومزمور١١٩ كما نعلم هو أطول المزامير (بل هو أطول أصحاح فى الكتاب المقدس) وبه ١٧٦ عدداً، منها على الأقل ١٧٠ ذُكرت فيها (كلمة الله). وفى ع١٠٣ يقول «ما أحلى قولك لحنكى. أحلى من العسل لفمى». وهو أيضاً طعام لازم للحياة. وفى علم التغذية هناك عناصر لازمة، بمعنى أنه فى حالة غيابها لايمكن لوظائف الجسم أن تتم بطريقة صحية سليمة، ولايمكن للجسم تصنيعها من مواد أخرى. والرب يسوع قد أكد أنه «ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل *بكل كلمة تخرج من فم الله*» إذاً فالكتاب المقدس (كلمة الله) هو طعام الله لأولاده، وهو طعام حلو ومُعطٍ للحياة.

دعنا الآن نناقش أمراض التغذية. وباختصار هناك أربع مشاكل فى التغذية:

١ - نقص التغذية.

٢ - البدانة (التخمة).

٣ - سوء التغذية.

٤ - التسمم الغذائى.

١ - نقص التغذية

لاشك أن نقص التغذية هو من أخطر المشاكل وأكثرها انتشاراً بين المؤمنين في هذه الأيام. وبعكس نقص التغذية الجسدي، فهي ليست بسبب ندرة الطعام، إذ أن رغبة قلب الله أبينا هي أن أولاده يتغذون غذاءً كافياً. قال الروح القدس على لسان بولس الرسول «لتسكن فيكم كلمة المسيح بغنى» (كو٣:١٦). وسفر المزامير يُفتتح بتطويب رجل يعطي ثمره في أوانه، لأن هذا الرجل يلهج في كلام الرب نهاراً وليلاً.

لماذا إذاً يعاني كثير من المؤمنين من مرض نقص التغذية؟ إذا كنت من الذين قد تعودوا أن يلوموا إبليس في أي ظرف .. فأنت بلا شك مُحق تماماً في هذا الأمر أيضاً، فالشيطان لايريدك أن تتغذى بكلمة الله، فهو يعلم جيداً أن هذا يدمر كل أساليبه. فبثلاثة أعداد فقط من كلمة الله لقي هزيمة ساحقة من الرب يسوع في البرية (متى٤:١-١١)، وهو يعلم أن «سيف الروح الذي هو كلمة الله» (أف٦:١٧) لابد أن ينتصر في كل وقت. وهذا بلاشك هو السبب في أن الشيطان قد حاول باستماتة أن يمحو كلمة الله على مرّ العصور، ولكنه فشل تماماً. وهو وإن كان قد نجح في حجبها عن الناس لفترات معينة، ولكنه فشل

فى ذلك أيضاً فى النهاية.

كيف إذاً يتمكن الشيطان من أن يحرم أولاد الله من التغذى بكلمة الله مع أنها حلوة المذاق وضرورية جداً لصحتهم الروحية؟ الإجابة هى:

أ - **بقتل شهيتهم:** هل رأيت شاباً قوياً، على مائدة الطعام، وأمامه وجبته المفضلة ومع ذلك لايمكنه أن يأكل بشهية؟ ألا تستنتج فوراً أن شيئاً ما قتل شهيته؟ إذا ملأ طفل معدته بمأكولات تافهة فلن يجد مكاناً للطعام الجيد، أى الطعام المغذى اللازم له. وأعتقد أن هذه الحقيقة أخطر بكثير مما يتصوره كثير منا.

هذا الطعام التافه (الرمرمة) قد يكون فى حد ذاته غير ضار، مما قد يؤدى بنا إلى الاعتقاد بأننا لايجب أن نقف ضده بصرامة ... وتدريجياً يصبح هو طعامنا الرئيسى. وهناك أنواع كثيرة من هذه (الرمرمة) فبعضها مثلاً حرّيف وآخر له نكهة لذيذة، ولكن كلها لها صفة واحدة وهى أنها تملأ المعدة ولا تغذى الكيان.

ولما كان الشيطان يعرف أمزجة كل الأشخاص فقد جهّز لكل شخص طعاماً خاصاً حسب نقطة الضعف التى فيه. فللبعض

جهّز قصصاً وروايات بريئة ولطيفة. وللآخرين جلسات التسلية أو لمسك سيرة الآخرين، والبعض الآخر جعل لهم برامج تليفزيونية مُسلية، ومسلسلات مُثيرة ... والنتيجة واحدة: ***قتل الشهية***.

ب - **التأجيل** : حيلة أخرى يستعملها العدو معنا، وهى التأجيل - تأجيل الوجبة الروحية فى قراءة كلمة الله. نفس الحيلة التى يستخدمها مع غير المؤمنين بتأجيل قبول المسيح كالمخلص. وإذ وجد أن الخطة ناجحة، استخدمها مع المؤمن أيضاً. فهو يقول لربة البيت مثلاً بأن تقوم بالانتهاء من أعمال البيت أولاً. ثم يذكّرها - إذا شرعت فى قراءة الكتاب بأمور أخرى هامة يجب انجازها، نعم إنه يستطيع أن يعرض اقتراحات كثيرة لكل شخص والنتيجة واحدة: ***تعطيله عن قراءة كلمة الله***.

العلاج

يجب تحاشى هذه الحالة الخطيرة. وإذا حدثت فيجب معالجتها بسرعة.

فى العهد القديم أعطى الرب وصايا فى هذا الموضوع، فقال لموسى «ولتكن هذه الكلمات التى أنا أوصيك بها اليوم على

قلبك، وقصّها على أولادك وتكلم بها حين تجلس فى بيتك وحين تمشى فى الطريق وحين تنام وحين تقوم» (تث٦:٦، ٧). هل رأيت؟!، إلى هذا الحد يجب أن تكون هذه التغذية مستمرة. وهذه التنبيهات تكررت مرات ومرات. والرب وعد اسرائيل أن هذا سيجعل أيامهم «*كأيام السماء على الأرض*» (تث١١: ٢١).

وفى العهد الجديد هناك تحريضات كثيرة لكى نزداد اشتهاءً لكلمة الله. فالرسول بطرس يحرضنا ويعطينا نصيحة بأن نشتهى اللبن العقلى العديم الغش، كما يشتهى الرضيع لبن الأم. عندما يشتهى الرضيع اللبن ... يصرخ طالباً إياه ولايمكن إسكاته أو ملاهاته عن طلبه هذا، ولا يهدأ حتى يحصل عليه. فالدّمى والمناغاة وغيرها لايمكن أن تصرفه عنه حتى يجده لكى ينمو به. ولكن بكل أسف فإن البالغين المؤمنين، يمكن صرفهم عن غذائهم الروحى بكل سهولة.

وعندما نعتاد الطعام التافه، سيجد الشيطان سهولة فى تقديم وجبات كاملة من النفاية أو كما وصفها الطبيبُ الحبيب لوقا «الخرنوب الذى تأكله الخنازير».

كثيرون من الآباء والأمهات سوف ينزعجون لو علموا أن أولادهم قُدمت لهم أطعمة من القمامة، فى الوقت الذى

يختلف فيه الأمر تماماً عندما يكون هذا بالنسبة للغذاء الروحى وهو الأهم.

قد يمتعض بعض القرّاء من هذا الكلام ... ولكن هذه هى الحقيقة المؤلمة .. بدون أدنى مبالغة.

تحذيرات

احذر المأكولات التافهة.
احذر من تأجيل وجبتك الروحية.

«كم أحببت شريعتك. اليوم كله هى لهجى» (مز١١٩: ٩٧).

هكذا نرى الأهمية العُظمى فى أن ننمى شهيتنا وشعورنا بالجوع إلى كلمة الله لكى يمكننا أن نتمتع بالصحة الروحية. وكلما ازدادت قراءتنا وتأملنا فى كلمة الله، كلما ازداد تمتعنا بها وازدادت رغبتنا أكثر فى القراءة والتأمل.

«اكشف عن عينى فأرى عجائب من شريعتك» (مز١١٩: ١٨).

وعلى الجانب الآخر فإن الطعام التافه الذى يقدمه لنا العالم والشيطان يبدو مقبولاً جداً للطبيعة البشرية. عندما كان بنو

اسرائيل فى البرية اشتهوا طعام مصر الأول: القثاء والثوم والبصل (عد١١: ٥). أنا أقدِّر مشاعرهم تماماً لأنى ولدت فى مصر وبقيت فيها ٢٨ عاماً، وبعدها استمر شوقى إلى طعامها حوالى سنة حتى تعودت على الطعام الجديد. فطعام مصر لذيذ بالفعل وله نكهة خاصة، ولكن معظمه قليل الفائدة الغذائية. وأكثر من هذا فإن الثوم والبصل يعطيان رائحة نفاذة غير مُحببة لفم الآكلين. كذلك طعام إبليس. فكلامك سيفضحك أمام إخوتك وسيعرفون على التو إنك لم تكن مع يسوع «فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم» (مت١٢: ٣٤). هذا بعكس حال بنى اسرائيل عندما كانوا يتمتعون بكنعان ... لم يشتاقوا إلى طعام مصر. لاشئ يصرفنا عن الطعام التافه نظير الشركة مع المسيح والتغذى المستمر بكلمته.

٢ - البدانة

من المعروف الآن، أن البدانة أو زيادة الوزن من أخطر الأمور على الصحة. ومن المؤكد أنها تزيد من خطورة أمراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، وهناك مؤسسات كثيرة مهمتها فقط مساعدة الناس على انقاص وزنهم. ولكن تُرى ماهو سبب البدانة؟ السبب الرئيسى أنك تأكل أكثر مما تستهلك.

وأظن التطبيق الروحى واضح جداً. وهو درس هام لنا. والرسول بولس يقول «العلم ينفخ» ولكنه يضيف قائلاً «ولكن المحبة تبنى» (١كو٨:١) فإذا كنا نقرأ الكتاب لمجرد حشو رؤوسنا بالمعلومات ... فإننا سننتفخ.

فالمؤمنون فى كورنثوس كانوا أغنياء فى العلم وفى المواهب، ولكن لما عُرفت بينهم الفضيحة الأخلاقية (١كو٥) لم يفعلوا شيئاً تجاهها. كانت معلوماتهم فى رؤوسهم فقط. ويقول لهم الرسول «أفأنتم منتفخون؟» (١كو٥:٢).

فالخطر للمؤمن ليس فى زيادة التغذية من كلمة الله ولكن فى عدم استخدامها فى الحياة اليومية. فكمية الطعام التى تجعل الشخص الكسول بديناً، هى نفسها التى تنمى العضلات لشخص آخر كثير الحركة والعمل. ولذلك: «فكما قبلتم المسيح يسوع الرب. اسلكوا فيه» (كو٢:٦).

كانت رغبة الرسول بولس للمؤمنين فى كولوسى صحيّة جداً.

> «لتسلكوا كما يحق للرب فى كل رضى، مُثمرين فى كل عمل صالح. ونامين فى معرفة الله» (كو١:١٠).

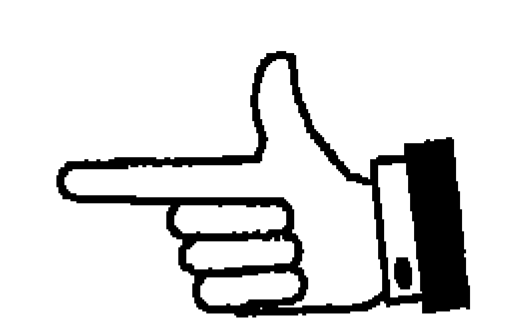
سلوك. عمل. معرفة.

سلوك: كما يحق للرب.

عمل: صالح ومُثمر.

معرفة: الله.

النتيجة: متقوين بكل قوة.



تحذير

لاتنتفخ بالمعرفة.

«خبأت كلامك فى قلبى لكيلا أخطئ إليك» (مز١١٩: ١١).

٣ - سوء التغذية

منذ سنوات بعيدة لوحظ أن البحارة عندما يتغيبون طويلاً فى رحلاتهم البحرية، يحدث لهم مرض الاسقربوط حيث يُلاحظ كثرة النزف من اللثة، كما لوحظ أنه فى حالة أخذهم كميات كبيرة من البرتقال لاتظهر عليهم أعراض الاسقربوط. وهذا أدّى - كما نعرف - إلى اكتشاف فيتامين ج. هؤلاء البحارة لم تكن مشكلتهم نقص التغذية بل سوء التغذية، فعندهم مايكفى من الطعام ولكن تنقصهم عناصر غذائية معينة لازمة لهم لكى

يتمتعوا بالصحة الجيدة.

أثناء تدريبى فى كليات الطب، رأيت كثيراً من المرضى يبدو عليهم كأنهم أكثر صحة من الأطباء الذين يفحصونهم. ولكن بعد عمل الاختبارات والفحوص اللازمة تبيَّن أن عندهم أمراضاً ناتجة عن نقص أنواع من الفيتامينات التى إن لم تُعالج بسرعة قد تقود إلى مشاكل صحية خطيرة. ومع أن هناك فرقاً واضحاً بين نقص التغذية وسوء التغذية، ولكن نقص التغذية الشديد لابد أن يؤدى إلى ظهور نفس مشاكل سوء التغذية.

هناك أمثلة كثيرة لسوء التغذية فى الحياة الروحية. فمثلاً المؤمن الذى يهمل أجزاء معينة من كلمة الله مثل النبوات (كأن «مالابد أن يكون عن قريب» رؤ١:١ ليس بالأمر الهام)، لابد لمثل هذا المؤمن أن يعانى من سوء التغذية. حقيقة هناك أجزاء وفصول صعبة الفهم. ولكن هذا لايعنى أن نهملها بالكُلية. فالشخص الراغب بإخلاص أن يفهم هذه الفصول الصعبة يستطيع أن يستعين بالشروحات والتفاسير المتوفرة بالفعل. ومن الجانب الآخر فإن المؤمن الذى يعرف كيف يفسِّر أسابيع دانيال السبعين (دا ٩:٢٤) ولكن لايعرف حقيقة مركز المؤمن وثباته فى المسيح، فهو يعانى من نوع خطير جداً من سوء التغذية.

المؤمن لابد أن يُصاب بسوء التغذية إذا أهمل بالكُلية جزءاً

ما من كلمة الله.

طبعاً هناك أجزاء من كلمة الله يلزم أن نقرأها ونلهج بها ونتأمل فيها أكثر من غيرها. ولكن لايوجد جزء من كلمة الله يمكن الإصرار على تجاهله تماماً.

مثال آخر لسوء التغذية هو الروح الناموسية. وربما لايوجد أصعب من الحياة مع مؤمن ناموسي. هذا الشخص هو في الحقيقة «قاتل للبهجة». ومع أن الناموسية مرض خطير، فإن ضحيته عادة يكون لديه نوع من الشعور بأنه يتمتع بصحة روحية أفضل من الذين حوله. ويتعجب لأن الآخرين لايشاركونه في هذا الرأي عن نفسه. والاسم الطبي لهذه الحالة هو (يوفوريا *Euphoria*) أي توهم الإحساس بسعادة غير حقيقية زائدة عن الحد.

فمثلاً إن كنت أُعلِّم أن من يذهب إلى هذا المكان أو يشاهد مايُعرض على جهاز التليفزيون لايمكن أن يكون مؤمناً حقيقياً، أكون ناموسياً. لكن إن كنتُ أتحاشى هذه الأشياء لكي أستفيد روحياً بالوقت وأشجع المؤمنين على إتباع هذا بروح المحبة، فهذه ليست روحاً ناموسية. يلزمنا كثيراً من الحكمة واللياقة في هذه الأمور. ولكن عموماً، القاعدة السليمة هي أن أكون صارماً -ما استطعت- مع نفسي، وأكون متحملاً للآخرين بقدر

الامكان وفى الحدود الكتابية طبعاً.

بعض حالات سوء التغذية تكون بسبب أن بعض العناصر الغذائية (مثل الفيتامينات) تحتاج إلى مواد أخرى (كالدهنيات) لكى يتمكن الجسم من امتصاصها. والبعض الآخر حتى بعد امتصاصه لايمكن أن يؤدى التأثير المطلوب إلا فى وجود عناصر أخرى. وهكذا أيضاً فى الروحيات، فضرورة التوازن السليم هو أمر هام جداً حتى فى الروحيات.

أمثلة ذلك:

«هاأنا آتى سريعاً»(رؤ٢٢: ٧) + «تاجروا حتى آتى»(لو١٩: ١٣)

فوعد مجيئه يعطينا الفرح والتشجيع أثناء خدمتنا للرب ونحن فى هذا العالم. وأمثلة أخرى:

«الله محبة» (١يو٤: ٨) + «الله نور» (١يو١: ٥).

«لأن إلهنا نار آكلة»(عب١٢: ٢٩) + «إله كل تعزية»(٢كو١: ٣).

أظن أن أهمية هذه الثنائيات واضحة جداً. فالواحدة بدون الأخرى إما أن تحرمنا من سعادتنا أو من فاعلية عملنا وتأثيرنا، وفى النهاية سنفقد الاثنين معاً.

أحد مظاهر سوء التغذية المُحزنة التى تُصيب كثيراً من

أولاد الله الأعزاء هو سوء الفهم الشائع عن ماهية الانفصال عن الشر. فكثير من المؤمنين المُصابين بسوء التغذية، وبحسن نية، قد أخذوا مواقف انفصالية وانعزالية عن اخوتهم الذين قد يكونون أقل منهم فى كلمة الله، وبذلك فإنهم يحرمون أنفسهم -بلا داعٍ حقيقى- من التمتع بالشركة الحلوة مع كثير من أولاد الله الأعزاء. وبذلك أيضاً تتعطل الشهادة للرب يسوع المسيح.

تنبيه !

هل وجباتك متوازنة جيداً؟

وختاماً نقول أنه لكى نتجنب سوء التغذية، علينا أن نهتم بكلمة الله كلها وأن ندرسها جيداً ونطيعها.

«كل الكتاب هو موحى به من الله ونافع للتعليم والتوبيخ، للتقويم والتأديب الذى فى البر لكى يكون انسان الله كاملاً متأهباً لكل عمل صالح» (٢تى٣:١٦، ١٧).

ولقد قال الرسول بولس فى خطاب الوداع لشيوخ كنيسة أفسس «لأنى لم أؤخر أن أخبركم بكل مشورة الله» (أع٢٠:٢٧).

٤ - التسمم الغذائى

حذّر الرسول بطرس الإخوة من المعلمين الكذبة الذين يدسّون بدع هلاك (٢بط٢: ١-٣)، ويشبههم بالأنبياء الكذبة فى العهد القديم الذين كان غرضهم تضليل الشعب وإبعاده عن الرب وقيادته إلى الهلاك. بعضهم تكلم باسم آلهة غريبة وبعضهم تكلم باسم الرب بالكذب. ولكنهم جميعاً كان لهم ذات التأثير المُهلك والمدمّر.

ورغم أن الكنيسة قد حُذرت مقدماً، كما تنبأ بطرس وغيره بذلك؛ إلا أن كثيرين قد ضلّوا وراء تعاليمهم الخبيثة. فبطرس مسوقاً من الروح القدس قال: «ولكن كان أيضاً فى الشعب أنبياء كذبة كما سيكون فيكم أيضاً معلمون كذبة الذين يدسون بدع هلاك. وإذ هم ينكرون الرب الذى اشتراهم يجلبون على أنفسهم هلاكاً سريعاً، وسيتبع كثيرون تهلكاتهم الذين بسببهم يُجدف على طريق الحق وهم فى الطمع يتجرون بكم بأقوال مصنّعة، الذين دينونتهم منذ القديم لاتتوانى وهلاكهم لاينعس» (٢بط٢: ١-٣).

هذه الأعداد القليلة تمثل نبوة هامة وهى واحدة من الأدلة الكثيرة على وحى الكتاب المقدس. لقد درست بعض الديانات

التى فى العالم ولا أعرف واحدة منها تنبأت عن مستقبلها كما تفعل هذه النبوة! وبالتأكيد لو كان بطرس وباقى الرسل يحاولون تأليف دين جديد لما كتبوا مثل هذا الكلام!. ومع ذلك فقد ذكر معظم كُتَّاب العهد الجديد نفس هذا التحذير من الارتداد، وكذا من التعاليم المخربة والـمُضلة. لماذا؟ لأن التسمم الغذائى أمر خطير جداً.

ونظرة سريعة إلى كلمات الرسول بطرس السابقة تبيِّن لنا الدافع والطريقة التى يتبعها هؤلاء المضلون. فالدافع هو الطمع، والطريقة هى أقوال مصنَّعة (أى غير صادقة). وهو فعلاً مانراه حولنا فى البدع الكثيرة المنتشرة فى هذه الأيام. فأصحاب تلك البدع ينكرون حقيقة أو أكثر فيما يختص بربنا يسوع المسيح. ومهما اختلفت ضلالاتهم فكلها تتفق فى إنكار الرب الذى اشتراهم. وقد تنبأ الرسول بطرس أيضاً بأن كثيرين سيتبعون تهلكاتهم. الأمر الذى نراه بوضوح فى هذه الأيام. ولكن النبوة لم تدع أصحاب تلك البدع ليتباهوا بالملايين التى تسير فى ركابهم، إذ تنبأ بطرس أيضاً عن دينونتهم التى لاتتوانى وهلاكهم الذى لاينعس.

فى العالم الطبيعى، غالباً ماينتهى التسمم الغذائى بالموت، وهذا مايعطيه أهمية خاصة فى علوم الصحة.

وأما من الناحية الروحية فيجب الاحتراس الشديد من التسمم الغذائي. صحيح نحن نشكر الله لأن الحياة التي أعطاها لنا الرب عندما ولدنا ثانية منه، هي حياة أبدية، وبالتالي فهي تستمر إلى الأبد ولاتضيع من المؤمن، لكن مع ذلك فإن التسمم الغذائي للمؤمن يمكن أن يؤدي إلى حالة مرضية خطيرة قد تصل إلى أن يصبح هذا المؤمن معوقاً بالكُلية. لابد أنك سمعت عن هؤلاء الذين يعيشون بالتنفس الصناعي والمحاليل ... هؤلاء الأشخاص يصبحون عبئاً ثقيلاً على أحبائهم. إنهم غير مثمرين بالمرة، بل أحياناً لايمكنك أن تجزم بمجرد النظر إليهم إن كانوا أمواتاً أم أحياء.

عندما يريد شخص أن يسمم الآخر، لايذهب إليه قائلاً: ها هو الطعام المسمم .. هيا تناوله! بالعكس، فعادة مايضع الشخص، السم في طعام شهي ويقدمه للشخص الآخر بطريقة جذابة. أليس هذا مايحدث في هذه التعاليم المُضلة في هذه الأيام؟ فهؤلاء المعلمون الكذبة يُظهرون غيرة شديدة في عملهم، وقد يقومون بزيارة كل جيرانهم، فلا تدع الأمر يخدعك. بل إنهم قد يكونون مثاليين في تصرفاتهم وكلامهم ... أكثر من بعض المؤمنين الحقيقيين! لكن إياك أن تنخدع من هذا أيضاً.

العلاج

أهم شئ هو تجنب هذه التعاليم، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. فقليلون جداً هم الذين، بعد أن سقطوا في براثن تلك البدع أمكنهم الشفاء من ضلالاتها المُهلكة.

فكيف إذاً نهرب من خطر التسمم الغذائى؟؟

يعطينا الرسول بطرس الإجابة في نفس رسالته الثانية، إذ يقول «لتذكروا الأقوال التي قالها سابقاً الأنبياء القديسون ووصيتنا نحن الرُسل. وصية الرب والمخلص (أى الكتاب المقدس) » (٢بط٣:٢).

أثناء كتابتى هذا الفصل قرأت عنواناً فى جريدتنا المحلية يقول: "*الاحصائيات تدل على أن معظم الأمريكيين يؤمنون بالدين*" واسترسل الكاتب يقول إن احصائيات جالوب تقرر أن نصف سكان الولايات المتحدة يذهبون إلى الكنيسة فى أيام الآحاد. ومعظم البيوت بها على الأقل نسخة واحدة من الكتاب المقدس، وأن الأمريكيين يحترمون الكتاب، ولكن نادراً مايقرأونه. ثم يكرر القول بأن نسبة الذين يقرأون فى الكتاب

المقدس يومياً ١٢ فى المائة.

هل غريب بعد هذا أن تنتشر التعاليم الفاسدة والـمُضلة بين مَنْ يُسّمون مسيحيين؟ وما أضعف المقاومة التى تجدها هذه التعاليم - إن وجدت! .

طبعاً أنا لا أتعجب من أن أغلب غير المؤمنين لا يقرأون الكتاب، ولكن الحقيقة الـمُحزنة للنفس هى أن كثيرين من أولاد الله يهملون الكلمة، لدرجة أنه لايمكنهم الإلمام بالحقائق الجوهرية فيه.

إن تحريضات الرسول بولس المتكررة لابنه المحبوب فى الإيمان تيموثاوس لا تحتاج بنا إلى تعليق:

«أعكف على القراءة ... والتعليم» (١تى٤: ١٣).

«لاحظ نفسك والتعليم» (١تى٤: ١٦).

«اجتهد أن تُقيم نفسك لله مزكى، عاملاً لايخزى، مفصلاً كلمة الحق بالاستقامة. وأما الأقوال الباطلة الدنسة فاجتنبها ... اللذان زاغا عن الحق..» (٢تى٢: ١٥-١٨).

تحذير

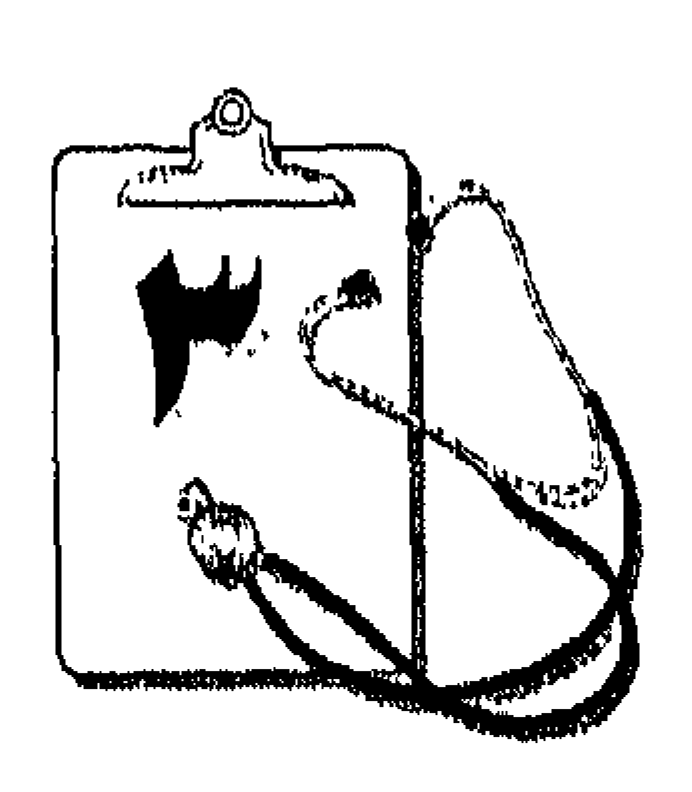
احترس من المعلمين الكذبة.

احترس من التسمم الغذائى.

«وصيتك جعلتنى أحكم من أعدائى لأنها إلى الدهر هى لى» (مز١١٩:٩٨).

ولكن يجب أن نكون حريصين حتى لا نتهم كل الذين يختلفون معنا فى الرأى فى التفاصيل الدقيقة أو فى معانى بعض الآيات بأنهم معلمون كذبة كالذين وصفهم بطرس الرسول. فالحقائق الجوهرية قد أُعطيت لنا فى الكتاب بصورة واضحة لا لبس فيها حتى لأبسط المؤمنين. ومن بين هذه الحقائق الجوهرية لاهوت ربنا يسوع المسيح وكفاية عمل الفداء على الصليب. كذلك الإيمان المطلق بالوحى الكامل لكل الكتاب المقدس وكفايته وسلطانه. أما عدم فهم بعض التفاصيل النبوية مثلاً فلا ينبغى أن نعتبره تسمماً غذائياً.

نحن نحتاج إلى مداومة الدراسة فى كلمة الله بروح الصلاة، وباتضاع حتى نتغذى بها وحتى نُحفظ من التسمم الغذائى.



الرياضة



«... ولنحاضر (نركض) بالصبر فى الجهاد الموضوع أمامنا»
(عب١٢: ١)
«كنتم تسعون (تركضون) حسناً، فمن صدكم حتى لا تطاوعوا للحق» (غلا ٥: ٧).

خلال السنوات القليلة الماضية
كَثُر الكلام عن أهمية اللياقة
البدنية.

الاختراعات الحديثة قد حرمت الإنسان من ممارسة النشاط البدنى (ويبدو أنها كذلك حرمت الكثيرين من النشاط الروحى أيضاً). فالراحة فى غرفة معيشة وثيرة بها العديد من كماليات الاختراعات الحديثة، أو حتى مجرد الجلوس فى أمسية هادئة بدون عمل شئ - يبدو أنه أصبح أكثر جاذبية لكثير من المؤمنين من افتقاد أخ مريض أو زيارة تبشيرية لأحد الجيران بل أكثر جاذبية من حضور اجتماعات الصلاة أو دراسة الكلمة، ونتيجة لذلك افتقدنا الكثير من قوتنا الروحية وأصبحنا فى حالة ارتخاء روحى.

فى هذه الأيام شاعت كثيراً مقولة "إجرِ لحياتك Run for your life". بمعنى أنك إذا أردت أن تعيش أكثر، وفى صحة أفضل، عليك أن تمارس بعضاً من رياضة الجرى أو المشى السريع (الهرولة). وأنا شخصياً لست متأكداً إن كان هذا الموضوع

مبالغاً فيه أم لا ... ولكن الشئ المؤكد أن مجرد الجلوس وعدم الحركة لمدة طويلة ضار بالصحة، وقد يصيب أوردة الساق بالجلطة، نفس العضو الذى قصدنا أن نُريحه بالجلوس! لأننا حرمناه من الدورة الدموية السليمة.

ويبدو أن كنائس غلاطية كان عندها مشكلة من هذا النوع، والنتيجة أنهم أذعنوا لتعاليم خاطئة من إخوة كذبة، لذا فقد قال لهم بولس «كنتم تسعون (تركضون) حسناً فمن صدكم حتى لاتطاوعوا للحق» (غلا٥:٧).

ما الذى يصدّنا، أو يعطلنا، عن السعى (الركض) فى السباق (الجهاد)؟ نجد الإجابة على ذلك فى التحريض الموجّه إلى العبرانيين «لنطرح كل ثقل والخطية المُحيطة بنا بسهولة ولنحاضر (نركض) بالصبر فى الجهاد الموضوع أمامنا ناظرين إلى رئيس الإيمان ومكمله يسوع ...» (عب١٢:١).

من هذه الأقوال المباركة نجد أربعة أمور تساعدنا على السعى (الركض) فى الجهاد جيداً:

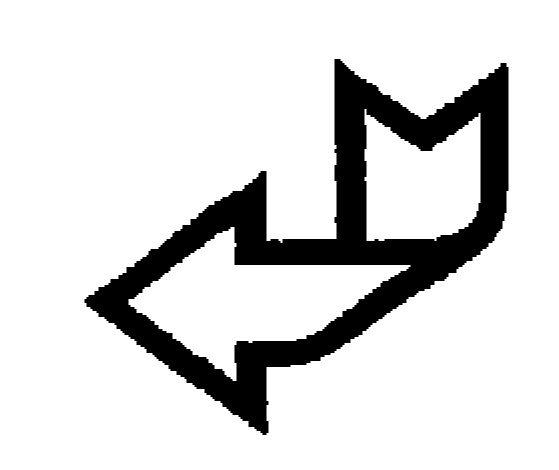
١ - **لنطرح كل ثقل:** كثيراً ما ينشغل المؤمنون في مشروعات لا لزوم لها وغير ضرورية. طبعاً علينا مسئوليات وواجبات لابد أن نؤديها. فمثلاً أنا عندى مرضى يجب أن أرعاهم

وأعالجهم. ولكن كونى أصر على حضور جميع المؤتمرات الطبية وعلى المشاركة فى كل الأعمال الخيرية، فلن يتبقى لى وقت للأمور الروحية. وربة البيت التى عليها أن ترعى زوجها وأطفالها ثم بعد ذلك تقضى الساعات فى الاهتمام بالزهور أو فى الذهاب إلى نوادى السيدات أو غيرها، ستجد أنه من الصعوبة إن لم يكن من المُحال عليها «أن تعكف على القراءة» (١تى٤: ١٣)، هذه الاهتمامات فى حد ذاتها ليست خطية ولكنها ستعوق سعينا. إذاً فعلينا أن *نحدد الأولويات فى حياتنا*.

٢ - **نطرح الخطية المحيطة بنا بسهولة:** ربما الخطية المُشار إليها هنا هى خطية عدم الإيمان. لكن الخطية فى أية صورة من الصور إذا لم نعترف بها، فهى حتماً ستعوقنا عن السعى. إن لها تأثيراً مخدراً، ولا يمكن أن نتوقع أن نسعى ونحن نِصْف نائمين.

٣ - **ولنحاضر بالصبر:** كل شخص رياضى يعلم أنه لا يمكن أن يصير بطلاً بين عشية وضحاها. لكن عليه أن يواظب على التدريب مع الصبر وضبط النفس.

٤ - **ناظرين إلى ... يسوع:** هنا يكمن سر النجاح، انظر كم احتمل له المجد، من أجل السرور الموضوع أمامه.



هام جداً

حدد الأولويات

من المؤكد أن الرياضة البدنية يجب أن تبدأ فى سن مبكرة. بينما من الناحية الروحية لاتوجد سن متأخرة على خدمة الرب.

طبعاً من الأفضل أن تبدأ فى سن مبكرة، وقد أعلن إرميا هذه الحقيقة «جيد للرجل أن يحمل النير فى صباه» (مراثى٣:٢٧). والملك سليمان أحكم ملوك الأرض (الذى يرمز إلى ملك الملوك) يقول «اذكر خالقك فى أيام شبابك». ثم يضيف بعد ذلك التطورات الجسمانية التى تحدث مع تقدم السن والتى تعوقنا عن الخدمة بالقوة التى نرجوها (إقرأ الجامعة ١٢:١-٦).

«أما منتظرو الرب فيجددون قوة. يرفعون أجنحة كالنسور. يركضون ولا يتعبون. يمشون ولا يعيون» (إشعياء٤٠:٣١).

المؤمن موجود على الأرض لكى يمثل المسيح «الذى جال يصنع خيراً» (أع١٠:٣٨). والرسول بولس الذى أعلن بكل وضوح بأننا مخلصون بالنعمة وليس بالأعمال ... يضيف قائلاً أن هذا الميلاد الجديد أى هذه الخليقة الجديدة فى المسيح يسوع،

هي «لأعمال صالحة قد سبق الله فأعدها لكي نسلك فيها» (أف٢ :٨-١٠). وهو عين مانراه في مَثَل السيد الذي يقول لعبيده «تاجروا (أي اعملوا) حتى آتي» (لو١٩ :١٣).

ومع ذلك فالخدمة تحتاج إلى الراحة. هل تذكر عندما رجع التلاميذ من إرساليتهم كيف قال الرب لهم «تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً»؟ (مر٦ : ٣٠ , ٣١). فالراحة ليست الكسل. الراحة بالمعنى الروحي هي الاختلاء بالرب في شركة خاصة.

جورج مولر -رجل الإيمان المعروف ومُنشئ الملاجئ- كتب يوماً يقول «لقد سرّ الرب أن يعلمني حقيقة هامة واظبت عليها لأكثر من الأربعة عشر عاماً الماضية ... وهي أن أول وأهم شئ أحرص عليه كل يوم هو أن أجعل نفسي فرحاً بالرب. فأول شئ أهتم به في يومي، ليس كم يجب أن أعمل للرب اليوم بل؛ ***كم يجب أن أكون فرحاً في الرب وكيف أتيح لإنساني الداخلي أن يتغذى بالرب***».

أحد أوجه الخدمة هو الشهادة للرب. والشهادة تتضمن، من بين ماتتضمن، تقديم الجيل النعمة للآخرين. وكقاعدة عامة عندما يخلص انسان فهو يريد أن ينال الآخرون أيضاً هذه البركة، وهذا في حد ذاته يزيد من فرحه وتعزياته.

قرأت عن شخص نال الخلاص فى إحدى الفرص التبشيرية وبعد أسبوع قابل المبشر وأخبره أنه ليس سعيداً بالقدر الذى كان يتوقعه عند خلاصه. فسأله خادم الرب إن كان قد قام بالشهادة أمام أى شخص بقصة خلاصه، فأجابه بالنفى. وفى الأسبوع التالى كانت له الفرص للشهادة وكان هذا كفيلاً بعلاج حالته.

والشهادة تتضمن أيضاً إعلان كل أوجه نعمة الله وصلاحه، والرسول بطرس بعدما أخبر المؤمنين بامتيازاتهم ومركزهم الفريد يضيف قائلاً:

> «وأما أنتم فجنس مختار وكهنوت ملوكى، أمة مقدسة، شعب اقتناء لكى تُخبروا بفضائل الذى دعاكم من الظلمة إلى نوره العجيب» (١بط٢:٩).

والشهادة هى بالأفعال والكلمات. ولا جدوى لواحدة بدون الأخرى. فإذا كانت أعمالى صالحة ولكن لا أتكلم عن المسيح، فهذه ليست شهادة. وإذا كنت أتكلم عن المسيح ولكن أعمالى لاتُظهر نعمة الله، فكلماتى بلا فائدة. قال الرب يسوع «... لكى يروا أعمالكم الحسنة ويمجدوا أباكم الذى فى السماوات» (مت٥:١٦).

قبل أن أختم هذا الموضوع أوَّد أن أقدم

اقتراحاً عملياً ...

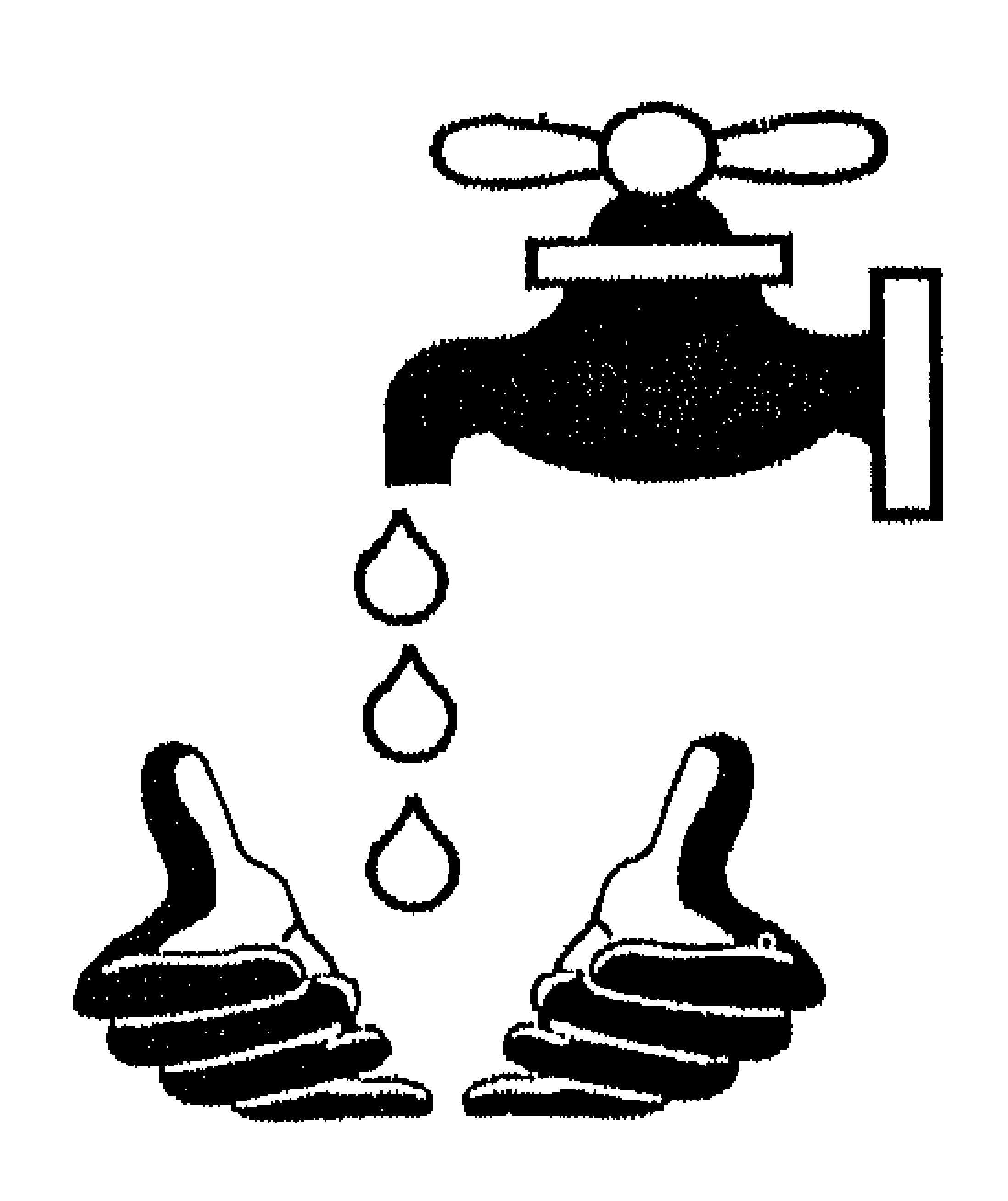
فيجب على كل مؤمن أن تكون له مشغولية خاصة في مشروع ما، أو خدمة معينة. فمثلاً واحد يقرر أن يرسل بالبريد نبذة لشخص ما كل يوم أو حتى كل أسبوع. والآخر يهتم بالخدمة في السجون، والثالث يزور المستشفيات أو المصحات ودور المسنين ... ويمكننا أيضاً أن نشجع أطفالنا منذ الصغر على الخدمة ... كأن يقتصدوا من مصروفهم اليومي شيئاً للخدمات مثل التبرع للأطفال الجوعى في البلدان الفقيرة.

المهم هو أن يكون لكل واحد منا أهداف ومسئوليات محددة ويجب على المؤمن أن يكون أيضاً يقظاً ومتنبهاً لأي فرصة أخرى تسنح له لخدمة الرب في أية مناسبة.

«إذاً ياإخوتي الأحباء كونوا راسخين غير متزعزعين. مكثيرين في عمل الرب كل حين، عالمين أن تعبكم ليس باطلاً في الرب» (١كو١٥:٥٨).

٤ علوم الصحة العامة

(النظافة)



«... أيها الأحباء لنطهّر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح مكملين القداسة فى خوف الله» (٢كو٧: ١).

«أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذى كلمتكم به» (يو ١٥: ٣)

«بم يزكى الشاب طريقه؟ بحفظه إياه حسب كلامك» (مز١١٩: ٩).

إذا نظرت إلى خريطة العالم
يمكنك فوراً أن ترى أن البلاد التى
تفتقر إلى قواعد الصحة العامه
تنتشر فيها الأمراض والأوبئه.

وفى هذه البلاد ترتفع نسبة وفيات الأطفال. وهذه الأمراض التى عادة ماتكون خطيرة (وكثيراً ماتكون مُميتة) مثل التيفوس والتيفود والكوليرا، تكاد تكون غير معروفة أو بالحرى غير موجودة فى البلاد المتقدمة، حيث العناية الكبيرة بالصحة العامة، بينما تنتشر فى البلاد الفقيرة حيث تقل العناية بالصحة العامة.

ومما لاشك فيه أن أهم طرق القضاء على هذه الأوبئة هو **النظافة**.

قال بولس الرسول للقديسين فى كورنثوس «فإذ لنا هذه المواعيد أيها الأحباء لنطهّر ذواتنا من كل دنس الجسد والروح مكملين القداسة فى خوف الله» (٢كو٧: ١).

وربما يكون المقصود بتعبير الجسد والروح المنظور وغير المنظور - أو الظاهر والمستتر - وهذا يتضمن الأفعال والأفكار. أى

مايمكن للناس أن يروه ... ومايراه الله وحده.

قال الرب يسوع لبطرس «إن كنت لا أغسلك فليس لك معى نصيب» (يو١٣: ٨). *هذا أمر خطير.* ويبدو أنه هزّ بطرس من الأعماق. فبطرس كان يريد أن يكون له نصيب مع سيده أكثر من أى شئ آخر. وهكذا نرى أن النظافة مثل التغذية لها أهمية عُظمى جسدياً وروحياً.

كيف أصبح نقياً؟

يجب أن تعرف أولاً أن الخطية تجعل الإنسان نجساً فى نظر الله. فى العهد القديم كان الخاطئ يُمثَّل بالأبرص الذى كان عليه أن يقول عن نفسه «*نجس نجس*» (لا١٣: ٤٥). ولكن فى العهد الجديد نجد أن أبرصاً جاء إلى الرب يسوع وأعلن إيمانه بأن الرب -إذا أراد- يقدر أن يطهره (متى٨: ٢)، والرب قال له أنه يريد وبالفعل طهره من برصه. إذاً فنحن نرى أنه إذا كانت الخطية تجعل الإنسان غير لائق للوجود فى محضر الله بسبب نجاسته، فإن الله يريد أن يطهر الإنسان حتى يمكنه أن يكون فى شركة معه.

فى العهد الجديد يُذكر نوعان من التطهير:

أولاً : عندما نأتى أولاً للرب مؤمنين به ونقبله كمخلصنا،

فهو يطهرنا إلى الأبد. ولايحتاج هذا التطهير إلى تكرار إذ أنه يجعلنا مقبولين «في المحبوب» (أف١:٦)، أي «مملوؤون (كاملون) فيه» (كو٢:١٠). وهذا بفضل دمه الثمين.

ثانياً: ولكن وإن كان مركزنا وقبولنا كاملين وتامين، إلا أن سلوكنا وتصرفاتنا ليسا كذلك، هذا ماتصوّره بوضوح المناقشة بين الرب وبطرس التي أشرنا إليها (يو١٣:١-١٧). عندما قال الرب لبطرس إن كنت لا أغسل رجليك فليس لك معي نصيب، فأجابه بطرس أنه يوّد أن يغسل ليس فقط رجليه بل أيضاً يديه ورأسه. ولكن الرب يعلن هنا حقيقة جوهرية وثمينة؛ ذلك أن من اغتسل (وهنا يستعمل الرب كلمة أخرى بمعنى «استحمام») لايحتاج إلى تكرار هذا الاغتسال، بل يلزمه فقط غسل رجليه (أي تنقية سلوكه) حتى يمكنه التمتع بالشركة مع المسيح.

أما من جهة مركزه في المسيح فقد أعلن الرب أنه «طاهر كله». هذه حقيقة يجب أن تكون واضحة جداً.

الآن وقد رأينا أن مركزنا لايتغير وقبولنا دائم وأبدي. نعود إلى السؤال: كيف يمكنني أنا المؤمن أن أكون طاهراً حتى أتمتع بالشركة مع الرب؟

واضح أن الإجابة ذات شقين: الوقاية أولاً، والعلاج ثانياً.

أى أن أتجنب الوقوع فى الخطية وأن أغتسل وأتطهر منها بمجرد التلوث بها. وكلاهما يأتى بدراسة كلمة الله بروح الصلاة والتأمل المستمر فيها.

الوقاية:

«من كل طريق شر منعت رجلىّ لكى أحفظ كلامك» (مز١١٩: ١٠١).
«خبأت كلامك فى قلبى لكى لاأخطئ إليك» (مز١١٩: ١١).
«بم يزكى الشاب طريقه؟ بحفظه إياه حسب كلامك» (مز١١٩: ٩).

العلاج:

«أنتم الآن أنقياء بسبب الكلام الذى كلمتكم به» (يو١٥: ٣).
«أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها لكى يقدسها مُطهراً إياها بغسل الماء بالكلمة» (أف٥: ٢٥, ٢٦).

الشخص الحريص على نظافته له قدرة أكثر من غيره على ملاحظة أبسط قذارة قد يتعرض لها مصادفة. بينما الشخص الذى اعتاد القذارة لن يلاحظ إلا أقذر الأمور التى لابد أن تلفت نظر الآخرين. كلما أكثرنا من غسل أرجلنا، كلما كان من السهل علينا تنظيفها.

فى الشرق، حيث يعمل الكثير من الفلاحين فى الحقول حفاة، تتطلب عملية نظافة أرجلهم أكثر من مجرد الاغتسال

العادى. إذ يحتاج الأمر للحك بحجر خفاف (خرفشة)، وكلما طالت مدة بقاء الأرجل متسخة، كلما زادت عملية التنظيف إيلاماً. وأظن أن الدرس الروحى المستفاد من هذا واضح ولايحتاج إلى تعليق.

إنه لشئ مُحزن أن نكون أكثر حساسية لنظافتنا البدنية من نقاوتنا الروحية. فنحن لانسمح لأولادنا بأن يجلسوا معنا على مائدة الطعام قبل أن يغسلوا أيديهم، ومع ذلك نظن أنه يمكننا أن نتمتع بالشركة مع أبينا وإلهنا قبل أن نتأكد أولاً من أن أيدينا نظيفة، ألا يكون اهتمامنا فى أحيان كثيرة بنظافتنا البدنية عند توجهنا إلى اجتماعات الصلاة ودراسة الكلمة، أكثر من اهتمامنا بالاغتسال بكلمة الله؟ ثم نتعجب لعدم تدفق فيضان البركات الروحية، ولا نجد منها إلا القطرات البسيطة! لو كنا اغتسلنا جيداً لانهمرت علينا البركات والأفراح الروحية.

سؤال :

هل تغسل يديك جيداً قبل الأكل؟

«اغسلنى كثيراً من إثمى ومن خطيتى طهرنى» (مز ٥١: ٢). «طهرنى بالزوفا فأطهر. إغسلنى فأبيّض أكثر من الثلج» (مز ٥١: ٧). «قلباً نقياً اخلق فىّ يا الله وروحاً مستقيماً جدد فى داخلى» (مز ٥١: ١٠).

دم يسوع الثمين | سُفك فى الجلجثة
سُفك لأجل العُصاة والخطاة | بل سُفك من أجلى أنا
الدم الثمين فدانا | والثمن دُفع بالكامل
والعفو التام صار نصيبنا | والسلام قد صُنع
إن كانت خطاياكم حمراء كالقرمز | أو قاتمة جداً كالسودى
فدم يسوع الثمين هذا | يجعلها أبيض من الثلج

(ترنيمة ل. هنرجال)

* * * *

كنت ضالاً فوجدنى يسوع | كنت خاطئاً وحزيناً وحيداً
فقال، إشتريتك ياحبيبى | منذ الآن أنت لى
أيتها النفس انظرى عجباً | فاعلية الدم الثمين
إذ جعلنى أبيض من الثلج على قمم الجبال | وجعلنى مقبولاً أمام الله

(من كتاب ترنيمات بالانجليزية)

* * * *

أحد فروع علم الصحة هو الأمراض المُعدية، والخطية مرض مُعد. والرسول بولس يُخبرنا أن المعاشرات الردية تُفسد الأخلاق الجيدة. وفصول كثيرة فى العهد القديم تختص بعزل المرضى بأمراض مُعدية مثل الأبرص وكل ذى سيل (عد ٥ : ٢). ومعظم الأمهات المتعلمات يحرصن على أن يُبعدن أطفالهن عن المرضى بالدرن الرئوى مثلاً. إن مجرد الكلام مع هؤلاء المرضى يمكن

أن ينشر العدوى بالرذاذ. والأمهات لايُردن أن يُصاب أطفالهن بالمرض. لكن ألسنا كثيراً مانكون أقل حرصاً بالنسبة للأمراض الروحية؟ هل الأمراض الجسمانية أكثر خطورة فى نظرنا من الأمراض الروحية؟ ياليتنا نفحص هذا الأمر بإخلاص أمام الرب.

«لذلك أُخرجوا من وسطهم واعتزلوا يقول الرب. ولا تمسّوا نجساً فأقبلكم وأكون لكم أباً وأنتم تكونون لى بنين وبنات يقول الرب القادر على كل شئ» (٢كو٦:١٧ ، ١٨).

والآن دعنا نستعيد بعض الأفكار التى تكلمنا فيها. فقد رأينا أن كلمة الرب: ١ - طعامنا ٢ - الماء اللازم لغسل أرجلنا، فلنفترض أن شخصاً امتنع عن الطعام بضعة أيام أو امتنع عن الاغتسال عدة أسابيع. فماذا يكون حاله؟ بلا شك يدعو للرثاء! وستتحطم قلوبنا إذا كان من أحبائنا. فكم بالحرى إلهنا وأبونا السماوى. هل يكون أقل اهتماماً بأولاده منا؟ ولنفترض أنك ذهبت تزور هذا الشخص، فقال لك: أنا لا أعرف لماذا أشعر بالضعف الشديد؟؟! فليست فىَّ أية قوة! ألا يكون سؤاله عجيباً؟! أو أنه يسألك: لماذا يظن الناس أن رائحتى ليست على مايُرام؟ ... هل يبدو لنا التشبيه عجيباً؟ هذا لأننا أصبحنا أكثر حكمة من جهة الأمور الجسدية عنها من جهة الأمور الروحية.

واضح أن مثل هذا الشخص محتاج إلى مساعدة ومعونة كثيرة. وهذا يدخل بنا إلى موضوع هام فى دراستنا. كيف نساعد المُصابين بنقص التغذية، وهؤلاء الذين أهملوا نظافتهم الروحية؟

١ - **نقص التغذية:** أكد الرب يسوع على أهمية إطعام الغنم. وكان هذا هو تكليفه الأخير لبطرس، والذى نقرأه فى يو٢١: ١٥-١٧ «أطعم حملانى...، إرعَ غنمى .. أطعم غنمى» وهو نفس ما فعله بطرس عندما تقدم فى الأيام إذ أنه كلَّف الشيوخ بنفس الشئ (١بط٥: ١ ، ٢). وبذلك نرى أن التكليف برعاية أو إطعام المؤمنين هو امتياز عظيم.

وقد وصف الرب العبد الأمين الحكيم بأنه هو الذى يقدم لإخوته الطعام فى حينه (مت٢٤: ٤٥)، أى الطعام المناسب فى الوقت المناسب. هذه النقطة تحتاج إلى تأكيد: فهناك وجبة قد تكون مناسبة لشخص، وغير مناسبة بل وضارة لشخص آخر تحت ظروف مختلفة. فإذا أتيت مثلاً إلى طفل مريض ممنوع من الطعام لعدة أيام وقدمت له فى الإفطار طعاماً دسماً، فالمرجح أن يسبب له قيئاً، وقد يرفض الطعام لأيام أخرى! فتقديم الطعام فى حينه يحتاج قبل كل شئ إلى حكمة من فوق. فيجب أن نصلى لكى يرشدنا الرب لتقديم الطعام المناسب ... فلا يكون

ثقيلاً جداً لا يُحتمل، ولا خفيفاً جداً وليس له فائدة تُذكر. ليس بارداً جداً، ولا ساخناً جداً. كذلك يكون مملحاً بملح كقول الرسول «ليكن كلامكم كل حين بنعمة مُصلحاً بملح» (كو٤: ٦) وأيضاً «.. حسب الحاجة لكى يعطى نعمة للسامعين» (أف٤: ٢٩).

وقد تنبأ إشعياء عن الرب يسوع قائلاً: «أعطانى السيد الرب لسان المتعلمين لأعرف أن أغيث المعيى بكلمة...» ثم يضيف قائلاً: «يوقظ كل صباح، يوقظ لى أذناً لأسمع كالمتعلمين، السيد الرب فتح لى أذناً وأنا لم أعاند. إلى الوراء لم أرتد» (إش٥٠: ٤، ٥).

لاحظ أن الذى له لسان المتعلمين له أيضاً أذن المتعلمين.

٢ - **عدم الاغتسال** (القذارة): لنا دروس ثمينة فى يوحنا١٣: ١-١٧ من جهة غسل أرجل بعضنا البعض.

«[١]أما يسوع قبل عيد الفصح وهو عالم أن ساعته قد جاءت لينتقل من هذا العالم إلى الآب إذ كان قد أحب خاصته الذين فى العالم أحبهم إلى المنتهى [٢]فحين كان العشاء وقد ألقى الشيطان فى قلب يهوذا سمعان الاسخريوطى أن يسلمه [٣]يسوع وهو عالم أن الآب قد دفع كل شئ إلى يديه وأنه من عند الله خرج وإلى الله يمضى [٤]قام عن العشاء وخلع ثيابه وأخذ منشفة واتزر بها [٥]ثم صب ماءً فى مغسل وابتدأ يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة التى كان

متزراً بها [٦] فجاء إلى سمعان بطرس، فقال له ذاك ياسيد أنت تغسل رجليّ؟ [٧] أجاب يسوع وقال له ، لست تعلم الآن ما أنا أصنع ولكنك ستفهم فيما بعد [٨] قال له بطرس ، لن تغسل رجليّ أبداً. أجابه يسوع إن كنت لا أغسلك فليس لك معى نصيب [٩] قال له سمعان بطرس ياسيد ليس رجليّ فقط بل أيضاً يدىّ ورأسى [١٠] قال له يسوع الذى اغتسل ليس له حاجة إلا إلى غسل رجليه بل هو طاهر كله. وأنتم طاهرون ولكن ليس كلكم [١١] لأنه عرف مسلمه لذلك قال لستم كلكم طاهرين [١٢] فلما كان قد غسل أرجلهم وأخذ ثيابه واتكأ أيضاً قال لهم أتفهمون ما قد صنعت بكم؟ [١٣] أنتم تدعوننى معلماً وسيداً وحسناً تقولون لأنى أنا كذلك [١٤] فإن كنت وأنا السيد والمعلم قد غسلت أرجلكم فأنتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض [١٥] لأنى أعطيتكم مثالاً حتى كما صنعت أنا بكم تصنعون أنتم أيضاً [١٦] الحق الحق أقول لكم أنه ليس عبد أعظم من سيده، ولا رسول أعظم من مُرسله [١٧] إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه».

نفهم من ع٢ ، ع٤ أن هذا حدث أثناء العشاء، وهذا يؤكد أهمية الموضوع. فنحن لا نقوم عن العشاء لعمل أمور تافهة أو أمور يمكن تأجيلها لِما بعد.

فى ع١ ، ع٣ نرى أن الرب كان عالماً بكل ما سيحدث له، وهذا يتضمن معرفته بخذلان التلاميذ له، الذين كان مزمعاً أن يغسل أرجلهم، كما يتضمن معرفته بأن بطرس الذى أصَّر الرب أن يغسل قدميه كان مزمعاً أن ينكره ثلاث مرات.

كما نرى فى هذه الأعداد أن الرب وهو يعلم أن فى إمكانه أن يفعل أى شئ، لأن الآب قد دفع كل شئ إلى يديه ... ولكنه اختار أن يغسل أرجل تلاميذه!! لماذا؟ لأنه «إذ كان قد أحب خاصته الذين فى العالم (أى الذين مازالوا معرّضين للتلوث من العالم)، *أحبهم إلى المنتهى*». إذاً فأول الشروط المطلوب توافرها فى الشخص لكى يغسل قدم الآخر هو **المحبة** ... وليس فقط «***المحبة لأن***» ... بل «***المحبة برغم***». أحياناً تكون الأقدام متسخة جداً والرائحة كريهة ولكن المحبة تتغلب على مثل هذه الصعوبات.

ثم نرى الرب له المجد، قد خلع ثيابه واتزر بمنشفة.. عملية خلع ولبس، وهذا بالنسبة للرب يسوع صورة لكل حياته على الأرض. ويشير بولس إلى هذا بقوله «أخلى نفسه آخذاً صورة عبد» (فى٢:٦-٨). أما بالنسبة لنا فهى تعنى أننا إذا أردنا أن نغسل أرجل إخوتنا، يجب أن نضع جانباً، مركزنا الاجتماعى أو أى شئ من هذا القبيل لكى نتمكن من أن نتزر بالمنشفة (رمز الخدمة) بدون كبرياء. ثم ابتدأ الرب يغسل أرجلهم ... ولكى يفعل هذا كان عليه أن يجلس عند أقدامهم، وهذا اتضاع إيجابى. حاول أن تغسل أقدام أى شخص وأنت جالس على كرسى عالى ... دعنى أقول لك إن هذا خطر عليك لأنك معرّض أن تسقط

فتُكسر ذراعك أو عنقك «قبل الكسر الكبرياء. وقبل السقوط تشامخ الروح» (أمثال١٦ :١٨). وكما فى حالة التغذية ورعاية الغنم، كذلك فى حالة الغسل، يجب ألاً يكون الماء بارداً جداً ولا ساخناً جداً ... ولأجل هذا أيضاً يلزمنا الحكمة النازلة من فوق.

وسنختم هذا الجزء بقول الرب:

«إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه» (يو١٣ :١٨).

كلمة الله (مز١١٩)

تعطى الحياة:

«لا أنسى وصاياك لأنك بها أحييتنى» (ع٩٣)

غذاء للنفس:

«ما أحلى قولك لحنكى، أحلى من العسل لفمى» (ع١٠٣)

هام للتطهير والتنقية:

«بِمَ يزكى (ينظف) الشاب طريقه. بحفظه إياه حسب كلامك» (ع٩).

نور فى الطريق:

«سراج لرجلى كلامك ونور لسبيلى» (ع١٠٥)

سلاح الدفاع:

«فأجاوب معيِّرى كلمة» (ع٤٢)

«لكل كمال رأيت حداً. أما وصيتك فواسعة جداً» (ع٩٦)

«إلى الأبد يارب كلمتك ثبتة فى السماوات» (ع٨٩).

حتى الآن تكلمنا عن: التغذية، الرياضة، الصحة العامة

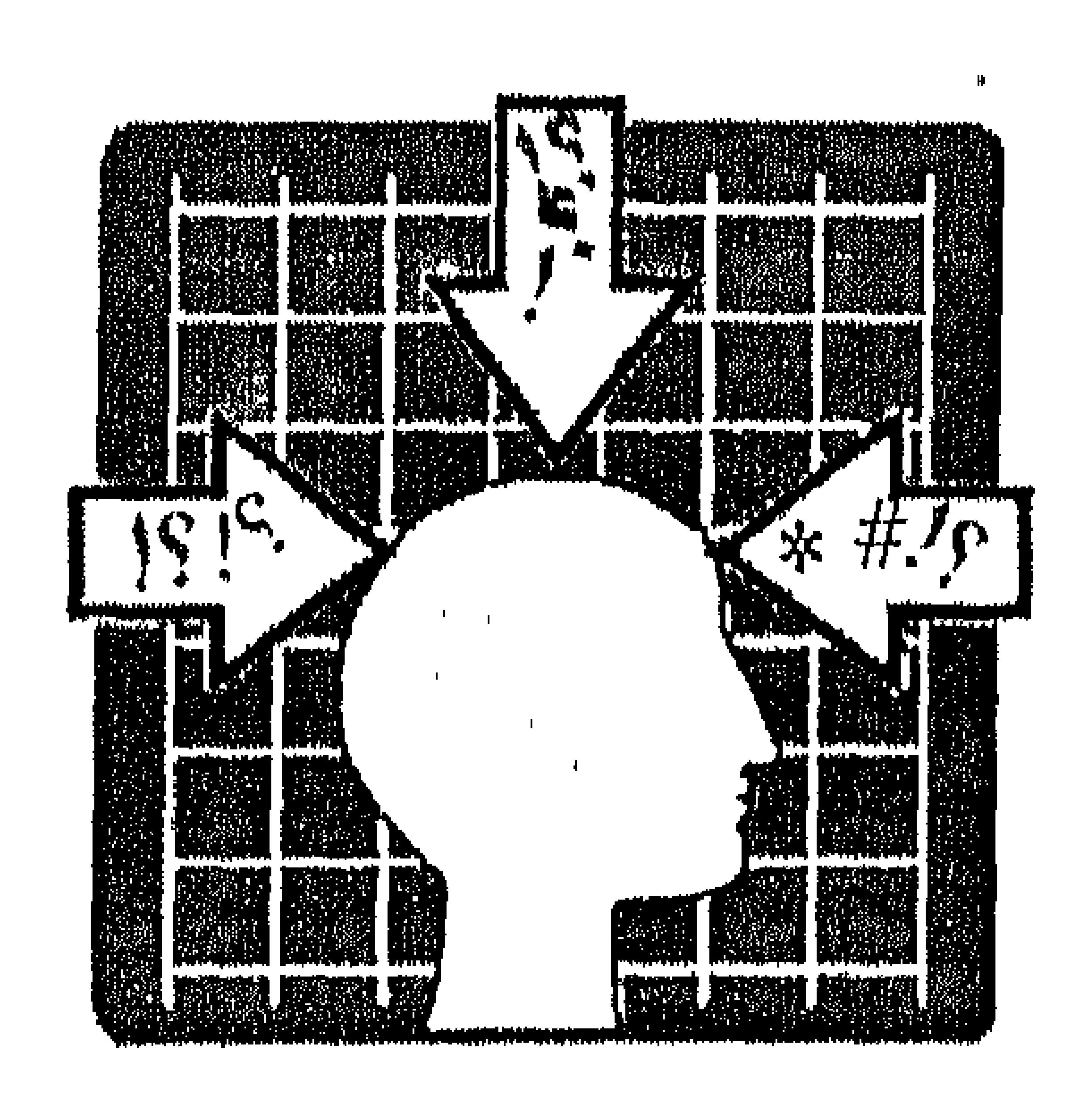
أسئلة:

- ☐ هل وجباتنا متوازنة: كافية ومنتظمة؟
- ☐ هل نتحاشى نقص التغذية وسوء التغذية؟
- ☐ هل نستعمل ما نتغذى به فى حياتنا اليومية؟
- ☐ وهل نحن متنبهون لأخطار التسمم الغذائى؟
- ☐ هل نعمل كلما أمكننا العمل ... قبل أن تأتى أوقات لايمكننا فيها العمل؟ وهل نذكر دائماً أننا مخلوقون فى المسيح يسوع لأعمال صالحة؟ إذا كان الأمر كذلك، فعلينا أن نتخلص من كل المعوقات وخاصة الخطية ... محاضرين (راكضين) بالصبر ... وناظرين إلى .. يسوع!
- ☐ هل نحرص دائماً على نظافتنا (نقاوتنا) وهل نغتسل بمجرد تلوثنا بأقذار العالم؟ تذكَّر: أن الرب لم يوبِّخ بطرس لأن رجليه احتاجتا إلى الاغتسال. بل لأنه كان رافضاً أن يغتسل.

ختاماً .. هل نحن مهتمون بالآخرين بخصوص هذه الأمور؟ إذاً فعلينا أن نفعلها، ليس بطريقتنا نحن، بل بطريقته هو.



٥ الاتجاهات النفسية؟



«بالهدوء والطمأنينة تكون قوتكم» (إش ٣٠: ١٥)

«لأن فرح الرب هو قوتكم» (نحميا ٨: ١٠)

«وأما منتظرو الرب فيجددون قوة» (إش ٤٠: ٣١)

نأتى الآن إلى فرع آخر من المشاكل الصحية لايحدث بسبب مشاكل التغذية، كنقص التغذية، ولا بسبب الجراثيم كالأمراض الناجمة عن عدم إتباع القواعد الصحية السليمة كالنظافة، ولكن يحدث بسبب حالة الشخص النفسية.

وقد يكون لها تأثير خطير على صحة الإنسان. لنأخذ مثلاً الحالة المعروفة والشائعة وهى الاكتئاب النفسى التى قد تقود الشخص إلى اهمال التغذية وعدم العناية بالنواحى الصحية. وهما هذه المرة ليسا السبب فى المرض ولكنهما نتجا عنه. وحالة أخرى شائعة أيضاً، وهى القلق النفسى، التى تتسبب فى سوء الهضم وكذلك فقدان الشهية بشدة قد تصل إلى درجة خطيرة. هنا يصبح نقص التغذية ناتجاً عن القلق، وبالتالى تُصبح كل نتائج نقص التغذية من مضاعفات القلق. هناك حالة اسمها

العلمى «أنوريكسيا نرفوزا *Anorexia Nervosa*»: أى فقدان الشهية العصبى الذى قد يكون له نتائج خطيرة بل فى بعض الحالات، مُميتة!

ومن الناحية الروحية ... يمكننا أن نؤكد أن حالتنا النفسية توثر على الحالة الروحية. كما أن لها تأثيراً كبيراً على أفراحنا وخدمتنا. ولا أنوى أن أخوض فى هذا الموضوع بإسهاب، نظراً لأن كتباً كثيرة كتبها رجال أمناء أكثر تخصصاً منى فى هذا الموضوع.

قد يظن البعض أن الاكتئاب والقلق هما من الحالات التى لم تكن موجودة فى القديم، وأنهما مرضان حديثان ظهرا فى أيامنا هذه فقط. وهذا طبعاً ليس صحيحاً على الإطلاق، ولو أنه قد زادت نسبتهما فى هذه الأيام.

بعض العظماء من رجال الله قد قاسوا من مثل هذه الحالات. خُذ مثلاً رجل الله الشجاع .. إيليا النبى الذى واجه يوماً الملك آخاب بدون خوف مُخبراً إياه بعقاب الله له بمنع المطر عن البلاد، بل أنه واجه مئات من الأنبياء الكذبة مع نفس هذا الملك وأظهر شجاعة فائقة. نفس إيليا هذا نراه بعد ذلك مباشرة يقاسى من الاكتئاب لدرجة أنه تمنى أن يموت إذ امتلأ قلبه بالخوف من

إيزابل وكان الرّد الإلهى على مشكلته «إذهب .. قف .. أمام الرب». لقد كان سبب خوفه أنه نظر إلى إيزابل. وسرْ نصرته كان في الوقوف أمام الرب (إقرأ ١مل١٧ : ١ ، ١٨ : ٢٢-٤٠ ، ١٩ : ٤-١١).

وانظر أيضاً إلى داود الذي قتل أسداً ودُباً .. بل أنه قتل جليات الجبار (١صم١٧ : ٣٣-٣٧). وهو كاتب مزمور٢٧ حيث يقول «الرب نورى وخلاصى ممن أخاف؟ .. إن نزل عليَّ جيش لا يخاف قلبى .. إن قامت عليَّ حربٌ ففى ذلك أنا مطمئن» (مز٢٧ : ١-٣)، ومع ذلك أصابه الخوف والقلق بل والرعب ... حيث يقول الكتاب «وقام داود وهرب في ذلك اليوم من أمام شاول وجاء إلى أخيش ملك جت .. وخاف جداً من أخيش ملك جت» (١صم٢١ : ١٠-١٢). والعجيب أن ما خاف منه داود لم يحدث على الإطلاق، لأنه لم يَمُت بيد شاول، بل أنه عاش بعد موت شاول ما يقرُب من أربعين عاماً. فالذى مات هو شاول وليس داود، وأصبح داود ملكاً مكان شاول. وفي الواقع أن هذا هو الحال عادة فى كثير من المخاوف التى تسبب لنا الاكتئاب أو القلق. ثم لنلاحظ أيضاً أن الخطة التى نفذها داود لم تنجح لأنه عندما ذهب إلى الفلسطينيين لم يستقبلوه بالترحاب الذى

كان يتوقعه ، فاضطر للتظاهر بالجنون ... ياله من أمر مُخجل ومُحزن لشخص مُسح من الرب ليملك! لكن داود عند عودته كتب مزمور ٣٤ بعد أن عرف الحل الصحيح لمشكلته « ... طلبت إلى الرب فاستجاب لى... ومن كل مخاوفى أنقذنى. نظروا إليه واستناروا ووجوهم لم تخجل». وهكذا نرى أن داود عندما نظر إلى نفسه وظروفه، أصبح قلقاً ومرتعباً. وكذلك عندما اتجه إلى الفلسطينيين لمساعدته أصابه الفشل والخزى والخجل، ولكن عندما طلب الرب استجاب له وأنقذه من كل مخاوفه واستنار ووجهه لم يخجل!

ومَثَل ثالث أيضاً ... كاتب مزمور ٤٢، تأمل ماذا قال لنفسه « ... لماذا أنتِ منحنية يانفسى ولماذا تئنين فىَّ» - أى اكتئاب وقلق ، الاثنان معاً عادة ... بل إن حدوثهما معاً أكثر من حدوث أيهما منفرداً! ماهو الحل الذى وجده المرنم لمشكلته؟ الإجابة تأتى بعدها فوراً «ترجّى الله» لذلك نرى أن سبب الاكتئاب والقلق هو النظر للظروف، والعلاج هو فى النظر إلى الرب.

فى العهد الجديد يعطينا الروح القدس الدواء الشافى للقلق والاكتئاب فى أعداد جميلة وجهها بولس الرسول إلى المؤمنين

فى فيلبى (ص٤:٤-٧) «افرحوا فى الرب كل حين وأقول أيضاً افرحوا. ليكن حلمكم معروفاً عند جميع الناس. الرب قريب. لاتهتموا (أى لا *تقلقوا*) بشئ، بل فى كل شئ بالصلاة والدعاء مع الشكر. لتُعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذى يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم فى المسيح يسوع». لا يمكن لأى انسان أن يكتب كلمات فى جمال وحكمة مثل هذه الأعداد القليلة! والرسول بولس يتناول مشكلة الاكتئاب بقوله «افرحوا فى الرب كل حين». فلا يمكن لشخص يفرح كل حين، أن يقاسى فى نفس الوقت من الاكتئاب! ولا يمكن لشخص أن يفرح كل حين، إلا إذا كان يفرح فى الرب. وهناك دلالة خاصة للمؤمنين فى فيلبى فى قول الرسول «... وأقول أيضاً افرحوا». فإلى جانب أنها تأكيد للفرح، فهى تعنى بالنسبة لهم شيئاً آخر أيضاً. فنحن نذكر أن الرسول بولس عندما زار فيلبى مع سيلا، فإنهما ضُربا وطُرحا فى السجن.

فماذا فعلا فى السجن؟ إنهما لم يندبا حظهما العاثر، بل كانا فى نصف الليل يصليان ويسبحان الله (أع١٦:٢٣-٢٥). لقد كانا فرحين فى الرب وعالمين أنه هو المسيطر على كل الأمور. ولهذا فكأن الرسول بولس يقول هنا: *صدّقونى أنا*

أعنى تماماً ما أقوله. وأنتم تستطيعون أن تفرحوا دائماً فى الرب. وأقول أيضاً افرحوا.

ثم يتناول مشكلة القلق ... «**لاتهتموا بشئ**» أى لاترتبكوا لأى شئ ولا تكونوا ضحايا للقلق. ولكن كيف يكون هذا؟ والإجابة: إن هذه الآية تأتى مباشرة بعد حقيقة حيوية جداً: «*الرب قريب*» (ع٥): أى أنك لست وحدك. فالرب بجوارك تماماً. وكل مايلزمك هو أن تتجه إليه «فى كل شئ بالصلاة والدعاة مع الشكر، لتُعلم طلباتكم لدى الله». والدعاء يعنى أن تطلب منه بلجاجة وبشعور الاحتياج والتوسل وليس بالصلاة الباردة والكلمات الجافة الروتينية.

وعبارة «*مع الشكر*» تعنى الثقة الكاملة فى رغبته وقدرته على المساعدة. لنفرض مثلاً أننى طلبت منك أن تُلقى خطاباً فى صندوق البريد فى طريق عودتك إلى المنزل. فإذا كنت واثقاً فيك فإننى سأطلب منك هذا وأشكرك فى نفس الوقت. وكذلك عندما نطلب من إلهنا وأبينا، يجب أن نكون واثقين أنه سيعتنى بأمر مشكلتنا التى تقلقنا، ولذلك علينا أن نشكره فى نفس اللحظة. ومع أنه قد لا يستجيب بنفس الطريقة التى نريدها، ولكنه على كل حال سيعمل ماهو لفائدتنا أكثر، وسوف نكتشف

«أنه عمل كل شئ حسناً» (مر٧:٣٧)، وأنه «القادر أن يفعل فوق كل شئ، أكثر جداً مما نطلب أو نفتكر» (أف٣: ٢٠). وبذلك سنعلم المزيد عن الإعلان المجيد «أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله» (رو٨:٢٨). وهكذا نرى أن:

علاج الاكتئاب

هو

الفرح فى الرب.

وعـلاج القلق

هو

الثقة فى الرب.

وبهذا الفرح فى الرب والثقة فى الرب يمكننا أن نبدّل قلقنا واكتائبنا بهذا الأمر المجيد: *سلام الله الذى يفوق كل عقل*. وهذا السلام سوف يحفظ (أى يحمى) قلوبنا وأفكارنا.

ثم يسترسل الروح القدس فيُخبرنا فى فيلبى٤:٨ , ٩ عن صفات الأشياء التى يجب أن نفكر فيها «كل ماهو حق، كل ماهو جليل، كل ماهو عادل، كل ماهو طاهر، كل ماهو مُسرّ، كل ماصيته حسن»، وبذلك يأتى الوعد «وإله السلام يكون معكم».

أولاً سلام الله، والآن *إله السلام بنفسه*!

هل يوجد شئ أروع من هذا؟ فى الواقع ليس هناك شئ يمكننا أن نطلبه أكثر من هذا.

عند هذه النقطة يصبح واجباً أن نوضح الحقيقة التالية: وهى أن كل مؤمن له سلام مع الله. ولكن ليس كل مؤمن متمتعاً بسلام الله. فالسلام مع الله يعنى أن المؤمن قد ارتبط بالله ولن يأتى إلى دينونة. ولكن سلام الله يتمتع به هؤلاء الذين يصنعون مشيئته ويلقون كل همهم عليه:

هذا سلام لى شراه ... رب الفدى بالصلب
كالنهر يجرى فى صفاه ... يروى ظماء القلب

هذا مايُعبَّر عنه *بالسلام مع الله*.

أما مايُعبَّر عنه بسلام الله فنجده فى عدد الترنيمة التالى:

إن تَطُمَّ حولى النائبات ... كاللُّجِ وسطَ البحرِ
يَدُمْ سلامى فى ثبات ... أساسه فى الصخرِ

* * * *

بعد أن تكلمنا عن هاتين الحالتين الضارتين، وهما الاكتئاب والقلق، لأنهما أكثر شيوعاً وخاصة فى هذه الأيام، أوَدّ أن أذكر

موقفاً ضاراً آخر كان سبباً في شقاء كثير من المؤمنين كأفراد وجماعات، وهو موقف عدم التسامح. فالأخ الذى لايغفر يعيش تعيساً ويصبح سبب تعاسة للآخرين أيضاً.

ثم يسجل الكاتب بعض أعداد من ترنيمات كتبها قديسون أفاضل، وهم يجتازون فى وسط تجارب نارية. وذلك لتشجيع المؤمنين الذين يجتازون فى ضيقات متنوعة.

اجالنا وأيامنا فى يديك ... ونحن نريدها هكذا ياأبانا
حياتنا، أرواحنا وكل ما لنا ... هى موضوع رعايتك واهتمامك

* * * *

اجالنا وأيامنا فى يديك ... فلماذا نرتاب أو نخاف؟
يداك ياأبانا لن تدعنا قط ... نُجَّرب بلا لزوم ولا فوق الاحتمال

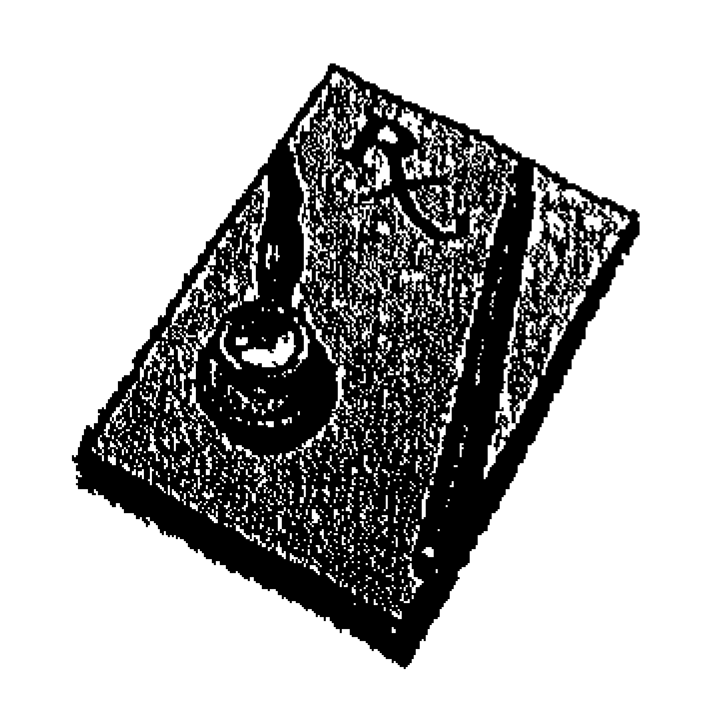
* * * *

ماأطيب الرب الذى نعبده ... ذلك الحبيب الأمين غير المتغير
حبه عظيم، كذلك قدرته ... وليس لهما قياس أو قرار

* * * *

إنه يسوع الأول والآخر ... الذى يهدينا بروحه إلى دار الأمان
لذا فإننا نشكره على كل ما فات ... كما نثق فيه بالنسبة لِما هو آت

* * * *



بعض الوصفات (الروشتات) للصحة النفسية

«افرحوا فى الرب كل حين» (فى٤ :٤)

«مُلقين كل همكم عليه لأنه هو يعتنى بكم» (١بط٥ :٧)

«لاتخف أيها القطيع الصغير» (لو١٢ :٣٢)

«تشجعوا أنا هو لا تخافوا» (متى١٤ :٢٧)

«لأن أباكم السماوى يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها» (مت٦ :٣٢)

«لا أخاف شراً لأنك أنت معى» (مز٢٣ :٤)

* * * *

صوت الرب نادانى — لا تخف يابنى لأنى معك

أعلمك وأرشدك — لكى تتمتع بسلامى دائما

* * * *

كان من الصعب علىَّ أن ألقى كل همى — ولم أجرؤ على ترك كل همومى

فصرتُ فى يأسٍ عميق — وكدت أسقط فى شباك إبليس

ثم سمعت صوت الحبيب ينادينى — تعال يابُنىّ .. يا إبنى العزيز

لا تبعد .. اقترب منى جداً — ثِق فىَّ والقِ علىَّ كل همك

انظر يدىّ ورجلىّ.. هذا من أجلك — وقلبى ينبض بالحب لك

سأغمر قلبك بالأفراح — وفرحك سيكون كاملاً فىّ

فسلامه المجيد فاض فى قلبى — فهتفت فرحاً ... أنت ربى
قُدنى إلى حيث تشاء — للحياة السعيدة .. ثم إلى السماء

أ. ب. م

* * * *

روشتات أخرى

«كونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفوقين، متسامحين كما سامحكم الله أيضاً فى المسيح» (أف٤: ٣٢).

«اسلكوا فى المحبة كما أحبنا المسيح أيضاً» (زف٥: ٢).

«تسربلوا بالتواضع ... وأما المتواضعون فيعطيهم نعمة» (١بط٥: ٥).

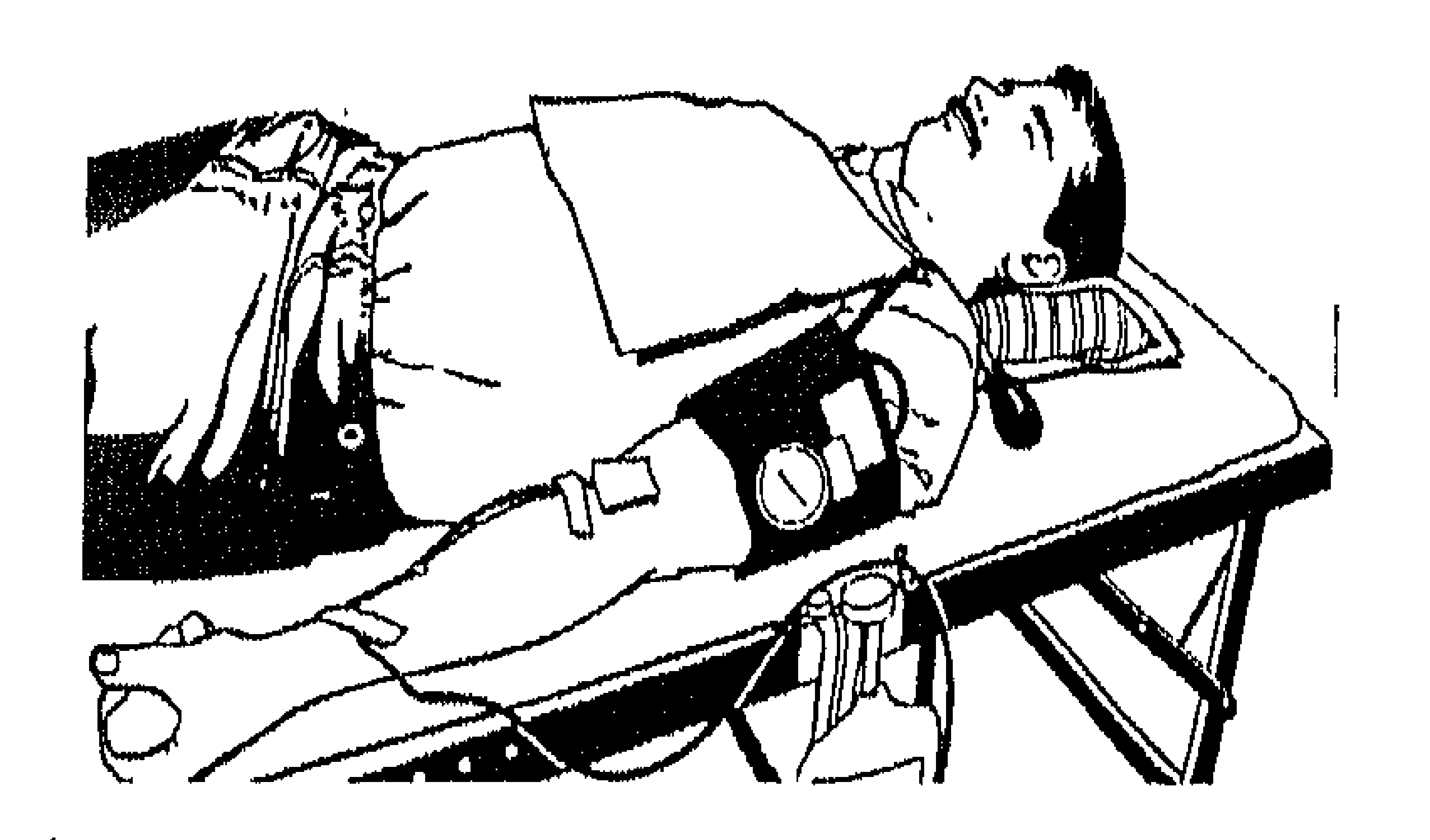
«تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم» (مت١١: ٢٩).

وإذا أردت روشتات أكثر، فاذهب إلى المستودع الرئيسى ... كلمة الله .. الكميات فيه بلا حدود .. وتُصرف فوراً ومجاناً .. ويمكنك أن تأخذ ماشئت منها.

«وأما ثمر الروح فهو: محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف» (غلا٥: ٢٢، ٢٣).



٦ الاصابات والحوادث؟



«إصحوا واسهروا» (١بط٥: ٨)

«أما الشهوات الشبابية فاهرب منها» (٢تى٢: ٢٢)

«أيأخذ إنسان ناراً فى حضنه ولا تحترق ثيابه؟ أو يمشى انسان على الجمر ولا تكتوى رجلاه؟» (أم٦: ٢٧، ٢٨).

يمكن لشخص ما أن يتبع جميع القواعد الصحية من تغذية متكاملة وسليمة ويمارس الرياضة البدنية،كما يتبع الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض المُعديه ... ومع ذلك قد يُصاب فى حادث ينتج عنه أضرار بالغة لصحته.

فقد يطأ علي شئ زلق فيسقط وتنكسر قدمه أو ذراعه. أو قد يعبر الطريق وهو مشغول البال فتصدمه سيارة مُسرعة. وفى هذه الأيام أصبحت الحوادث ونسبة حدوثها تمثل جانباً هاماً فى دراسات العلوم الصحية. إذ أن نسبة كبيرة من الوفيات فى العالم تنتج عنها. وبينما نرى هبوطاً فى نسبة وفيات الأطفال الناتجة عن الأمراض المُعدية، نلاحظ ارتفاعاً واضحاً فى نسبة وفيات الحوادث وخاصة بين الصغار.

هناك ثلاث قواعد هامة تساعد على تجنب الإصابات بالحوادث:

١ - التعريف بالأخطار.

٢ - اليقظـــــة.

٣ - عدم ترك فرصة للظروف.

١- التعريف بالأخطار

هناك دورات تدريبية بالنسبة لبعض المهن يتحتم على الشخص الراغب الالتحاق فيها أن يحضرها ويجتاز اختباراتها قبل بدء عمله فيها لتبصيره بأخطار المهنة مثل العمل فى مناجم الفحم وغيرها.

والكتاب المقدس به كل المعلومات التى تلزمنا بالنسبة للأخطار المُحيطة بنا.

فهى تحذرنا من عدونا **إبليس** وتحرِّضنا أن نكون صاحين وساهرين لأنه كأسد زائر (١بط٥ :٨). إذا سمع شخص زئير أسد فى المنطقة، لابد أن يأخذ الاحتياطات اللازمة له ولأولاده. ولكن يبدو أننا نأخذ الأمر ببساطة أكثر فيما يتعّلق بأعدائنا

الروحيين، وربما كان هذا لأننا لا نراهم بعيوننا. ولكن بولس الرسول يؤكد لنا وجود هؤلاء الأعداء كحقيقة مؤكدة، وكل مؤمن يعرف هذا أيضاً «فإن مصارعتنا ليست مع دم ولحم، بل مع الرؤساء مع السلاطين، مع ولاة العالم على ظلمة هذا الدهر، مع أجناد الشر الروحية في السماويات» (أف٦:١٢). ولذلك يحثنا أن نلبس سلاح الله الكامل. وياليت كل مؤمن (وخاصة الشباب) يقرأ كثيراً وأن يكون على علم تام بكل تفاصيل هذا السلاح. (اقرأ أفسس٦: ١٠-١٨ بعناية)، فالجندي يجب أن يكون متعوداً على استخدام الأسلحة التي له حتى يتمكن من الاستفادة الكاملة بها. وهكذا أيضاً بالنسبة لنا، يجب أن نتعرف على الخوذة التي تحمي رؤوسنا وعقولنا، وعلى الدرع الذي نحمي به قلوبنا وصدورنا. ولاحظ كيف أن هذا السلاح الكامل كافٍ لحماية كل الأجزاء الحيوية فينا. وفي النهاية، هناك يد تُمسك بالسيف والأخرى تُمسك بالترس.

وبالإجمال سيتضح لنا عند دراسة سلاحنا العجيب أهمية دراستنا بكلمة الله حتى نتمكن من الانتصار في معاركنا.

عدو آخر تُنبهنا إليه كلمة الله، اسمه **العالم**، وهو عبارة عن الأمور العالمية التي تجتذب المؤمن، مع أنها ضارة له من الناحية

الروحية. والرسول يوحنا يوضح أن هذه الأمور تشمل: «شهوة *الجسد، شهوة العيون، وتعظم المعيشة»* (١يو٢:٢٦). ونحن فى الواقع فى حاجة شديدة إلى هذه التحذيرات لأن هذه الأمور لها جاذبية خاصة لطبيعتنا لاسيما وأن الحضارة الحالية قد جعلت الكثيرين من المؤمنين لا يميزون خطورة هذه الأمور، فسقطوا ضحايا جاذبيتها.

والعدو الثالث الذى نحذّر منه، هو طبيعتنا، والذى يُسمّى **الجسد**. هذه الطبيعة القديمة إذا تُركت لتفعل ما تشاء فسوف تقودنا إلى الكبرياء والحقد والحسد ... (إقرأ غلاطية٥:١٩-٢٦ بعناية).

٢ - كُن يقظاً

مهما كانت معرفة الشخص ومعلوماته، فإنه إن لم يكن يقظاً، قد يصبح ضحية إصابات بالغة. كرجل الأعمال النابه الذى يصادفه أثناء سيره فى الطريق اعلان كبير مُلفت عن فرصة استثمارية عظيمة تشد انتباهه فيعثر فى الطريق، ويسقط على وجهه؛ وبذلك لاينال إلا خسارة كبيرة فى الوقت والمال، بدل الصفقة المالية التى كان يحلم بها!

وأظن أن الدرس الروحى الـمُستفاد، واضح ولا يتحاج إلى بيان. فى بعض الطرق السريعة (فى الولايات المتحدة الأمريكية) توجد لافتات للتحذير تقول: القيادة وأنت نصف نائم قد تقودك إلى النوم الذى لا يقظة بعده! ونحن بالتالى لا يمكننا أن نسير فى طريق العالم ونحن نصف نائمين، ولذلك كُتبت لنا تحريضات كثيرة بهذا الخصوص:

«استيقظ أيها النائم» (أف٥: ١٤).

«اصحوا واسهروا» (١بط٥: ٨).

«إنها الآن ساعة لنستيقظ من النوم» (رو١٣: ١١).

٣ - لا تترك فرصة للظروف

قال أحد كبار المسئولين فى المناجم، وهو رجل له خبرة طويلة فى هذا المجال: «إن كثيراً من حوادث المناجم نتجت عن عدم اتباع التعليمات وترك الفرص للظروف. فالضحايا كانوا يظنون أن فى إمكانهم عدم التقيّد باللوائح والقوانين المنظمة للعمل. وقد يقول أحدهم ..«ولماذا لا؟! أنا أعرف شخصاً فعل هكذا ولم يحدث له أى شئ!»». وهذا اتجاه فكرى خطير جداً، وهو أكثر خطورة فيما يتعلق بالأمور الروحية. مؤمنون كثيرون قد تورطوا

في مشاكل ومتاعب كثيرة، نتيجة قولهم: *لا أظن أن ذهابي هنا أو هناك، أو سلوكي بهذه الطريقة قد يحدث منه أي ضرر ... فإن فلاناً* - وهو مؤمن - *يفعل هذا أيضاً!* ولكن ياأخي إذا كان هناك أدنى خطورة في موضوع ما فابتعد عنه.

قرأت قصة عن أحد أثرياء العصور الماضية وقت أن كانت العربات التي تجرها الجياد هي طريقة الانتقال. وكان يسكن في قصر، والطريق المؤدي إليه كان على حافة جبل شديد الانحدار. وإذ كان في حاجة لتوظيف حوذي للعمل لديه، تقدم للوظيفة ثلاثة أشخاص. فسألهم الواحد تلو الآخر: ماهي أقل مسافة من حافة الطريق يمكنك أن تقود العربة فيها ؟ فأجاب الأول أنه يمكنه بسهولة أن يقود العربة على بُعد قدم واحد من حافة المنحدر الجبلي. ولكن الثاني أجابه أنه لا يحتاج إلى هذا القدم، فهو بوسعه القيادة على حافة المنحدر تماماً! وعندما وجّه السؤال إلى الثالث. أجابه: سيدي، إذا كنت تبحث عمن يقود العربة على حافة الطريق، فأنا لست المطلوب، لأنني سأقودها أبعد ما يكون عن المنحدر. وطبعاً فاز الثالث بالوظيفة. ولكن بكل أسف كثير من المؤمنين يسلكون على الحافة الخطيرة تماماً.

للمعرفة : إقرأ كتابك المقدس.

لليقظة : إقرأه بروح الصلاة.

لا تترك فرصة للظروف : أطع تعليمات كتابك المقدس.

وفى الختام أوّد أن أبدى بعض الملاحظات عن:

١ - أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم.

٢ - مناطق تكثر فيها الحوادث أكثر من غيرها .

١- أناس معرضين للحوادث أكثر من غيرهم

كلنا بدون استثناء معرضون للحوادث. ولكن بعض الناس معرضون للحوادث أثناء قيادة السيارة، أكثر منهم أثناء تأدية أعمالهم والعكس صحيح للبعض الآخر. والبعض معرّض للحوادث فى منطقة بعينها أكثر من غيرها. وبعضهم معرّض للحوادث فى أكثر من منطقة. ومع أن الواجب هو الاحتياط فى كل الظروف، لكن يجب الاحتياط أكثر فى المناطق التى يشعر فيها المرء بضعف خاص أكثر من غيرها. فبعضنا عنده ضعف فى منطقة اللسان ... مثل الاغتياب (مسك السيرة) والكلام العاطل أو التافه، والبعض الآخر عنده ضعف فى منطقة الطبع الحاد والغضب وآخرون عندهم ضعف فى كيفية التصرف فى الوقت والمال.

٢ - مناطق تكثر فيها الحوادث أكثر من غيرها

كل يوم فى طريقى إلى المستشفى أرى لافتة كبيرة تقول: «*منطقة كثيرة الحوادث*» وبجوارها النور الأصفر المتقطع للتنبيه بوجود اللافتة. ومعنى هذا أنك إذا كنت عادة تقود سيارتك بحرص ... فإنه يلزمك هنا حرص مضاعف، لأن عدم اليقظة ولو إلى لحظة قد يؤدى إلى نتائج مؤسفة.

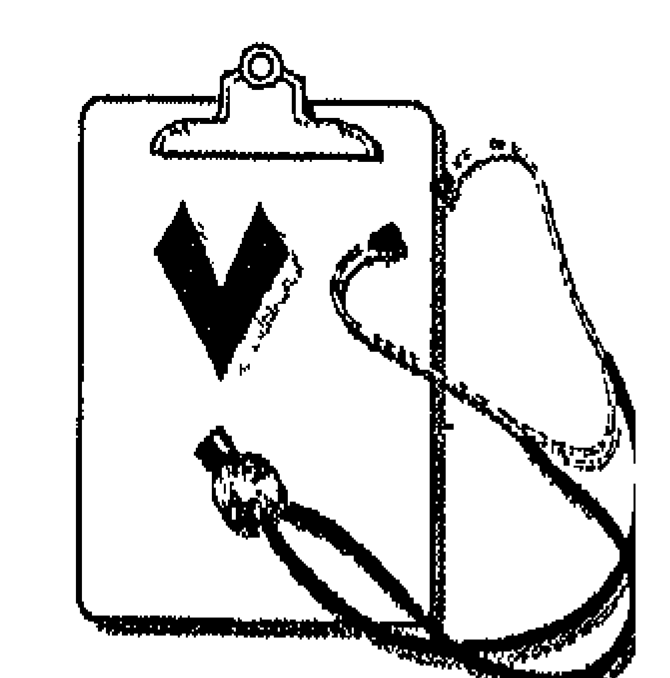
وفى حياتنا المسيحية توجد مناطق ينطبق عليها هذا أيضاً، فمنطقة الإغراءات الجنسية مثلاً بالنسبة للشباب (وإن كنا لانستثنى الكبار) منطقة كثيرة الحوادث. ولذلك لا نستغرب إذ نرى الرسول بولس يستعمل اللافتة الكبيرة والضوء الأصفر المتقطع عندما يكلم ابنه الشاب تيموثاوس «أما الشهوات الشبابية فاهرب منها» (٢تى٢:٢٢). كذلك يكلم المؤمنين فى كورنثوس «اهربوا من الزنا» (١كو٦:١٨). ولابد أن يوسف فى مصر قد تلقى تحذيراً مُشابهاً بالهروب من زوجة فوطيفار «فترك ثوبه فى يدها وهرب وخرج إلى خارج» (تك٣٩:١٢). ونحن كلنا نعرف كيف أكرمه الرب جداً بعد ذلك. حقاً إنه يُكرم الذين يكرمونه.

ولكن على الجانب الآخر نرى الملك داود قد سقط فى هذا المجال (فى تلك المنطقة الخطرة) وسبّب لنفسه وللآخرين أيضاً

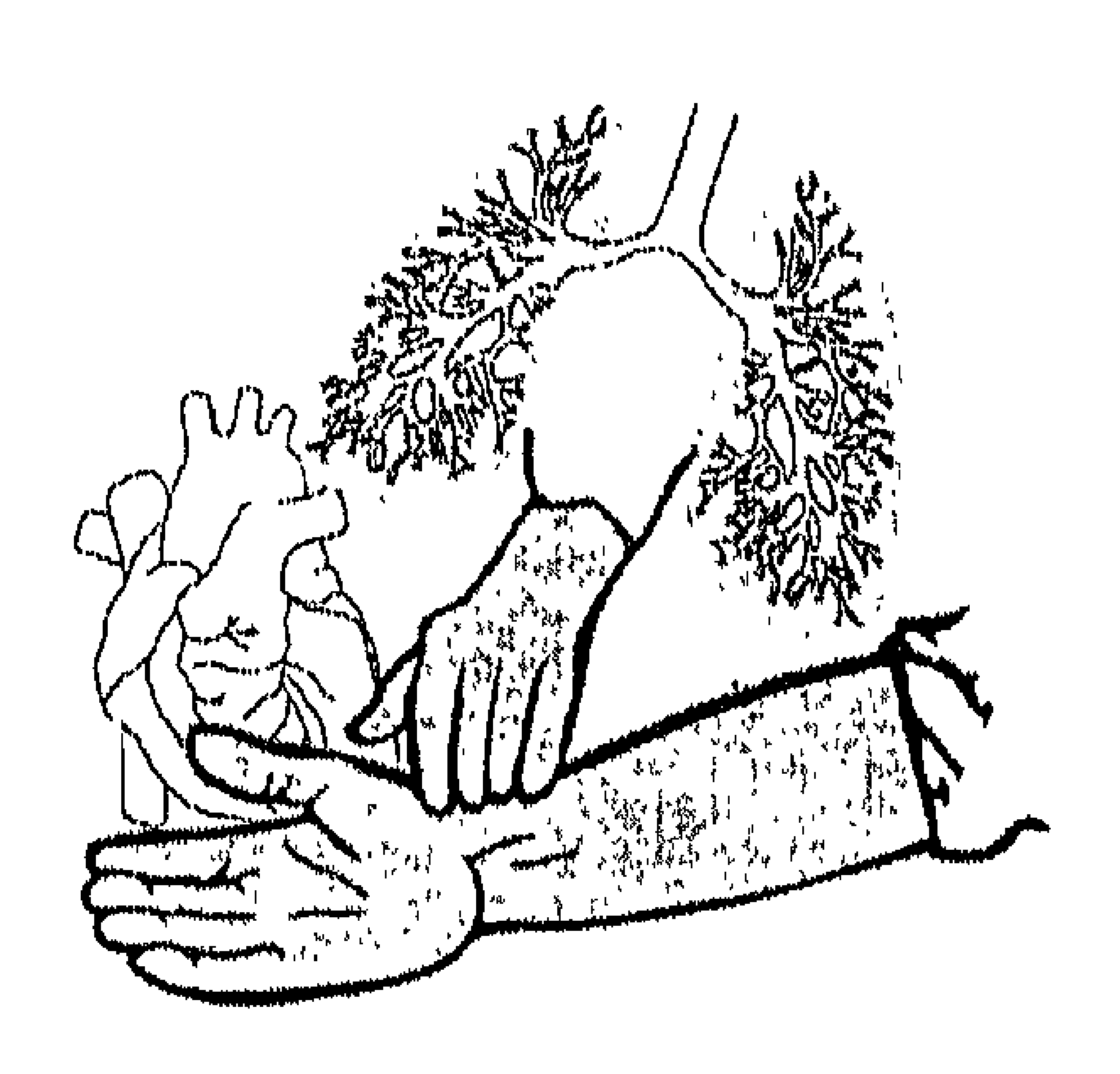
(كما يحدث عادة) أسفاً وخزياً شديدين.

وفى أيامنا هذه عندما يتقدم شاب مؤمن فى دراسته ويضطر للسكنى والإقامة مع الآخرين .. مثل المدن الجامعية والأماكن المختلطة، فإن هذه تُعتبر بالنسبة له مناطق خطرة ويلزمه فيها أن يكون دائم اليقظة.

هناك مناطق خطرة كثيرة أخرى، ويجب علينا أن نعرفها جيداً لكى نتفادى الإصابات منها فى حياتنا الروحية. وأوّد أن أذكر واحدة من هذه المناطق.. منطقة التعامل مع الأرواح الشريرة (مثل جلسات تحضير الأرواح) وباقى البدع الكفرية ذات الممارسات الخفية والسرية. هنا يلزم أن يلبس المؤمن خوذة مقواة لحماية رأسه وأفكاره، لا مجرد خوذة عادية، فهذه المنطقة هى منطقة شديدة الخطورة، بل نكاد نقول أنه محظور دخولها لأغلب المؤمنين، فليس كل المؤمنين قادرين على التعامل مع المساكين الذين اقتنصهم الشيطان فى فخه الخطير هذا.



الأعراض الخطيرة



«ولكن كل واحد يُجرّب إذا انجذب وانخدع من شهوته ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية» (يع١: ١٤، ١٥)

«وما أقوله لكم أقوله للجميع. اسهروا» (مر١٣: ٣٧).

من أهم المبادئ الصحية هو الدراية بالأعراض الخطيرة.

وأحد الخدمات الهامة التى تقدمها الجمعية الأمريكية للسرطان، هو البرنامج التعليمى: إذ عملوا قائمة خاصة بالأعراض الخطيرة لذلك المرض الخبيث مثل ظهور ورم فى مكان ما بالجسم أو قرحة بالجلد لا تلتئم. أو نقص شديد فى الوزن بدون سبب معروف أو افرازات دموية أيا كان مصدرها..إلخ.

كذلك فى الحياة المسيحية توجد أعراض لها دلالة خطيرة. ولا يمكننا أن نبحث الآن جميع هذه الأعراض، ولكننا سنكتفى ببعضها

فعندما يلاحظ المؤمن فقدان الشهية لكلمة الله، فإنه بلا شك مُقبل على مرض خطير. لأن هذا سيقوده طبعاً إلى نقص التغذية وسوء التغذية ... وعدم التنظيف.. إلى آخر سلسلة المضاعفات التى تصاحب هذه الحالات. وأحياناً تبدأ هذه الأعراض لأسباب قد تبدو مُقنعة كالانشغال فى عمل الرب! أو

فى قراءة الشروحات الكتابية، والتفاسير الروحية وغيرها. وطبعاً كل هذا مطلوب، ولكن ليس على حساب كلمة الله. وتلاحظ أنك عند الاستماع إلى أحد هؤلاء الذين يقرأون الكتب الدينية دون كلمة الله، تجده يحاول أن يقنعك برأيه مستشهداً برأى الكاتب أو المفسِّر الفلانى، بدلاً من «هكذا قال الرب». أرجو ألاَّ يُساء فهمى. فأنا مقتنع بحاجتنا إلى الكتب والتفاسير الصحيحة. ولكننى أحذر من الاكتفاء بالدراسات العقلية بدون التأمل فى كلمة الله والتغذى بها.

وعلامة خطيرة أخرى هى الانشغال الشديد الذى يسلبنا وقت الصلاة. إذا كانت مشغوليتنا فى الطريق الصحيح، فلابد أن نشعر بحاجتنا الشديدة للصلاة.

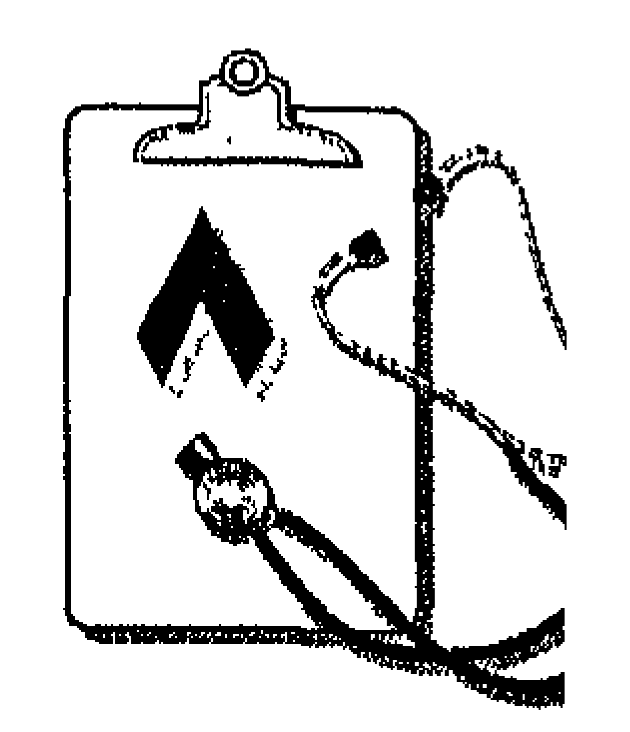
ويرتبط بالعلامتين السابقتين ارتباطاً وثيقاً أمر آخر هو فقدان الشهية لحضور اجتماعنا المحلى، سواء للسجود أو لدراسة الكلمة أو للصلاة. فإذا شعرت فى نفسك برغبة فى مشاهدة المباريات مثلاً، أكثر من حضور هذه الاجتماعات، فعليك أن تثق أن هذه علامة مرضية خطيرة.

هناك كثير من علامات الخطر. ونحن كلما كنا أكثر حساسية لصوت الروح القدس، كلما كنا أكثر معرفة وملاحظة لهذه

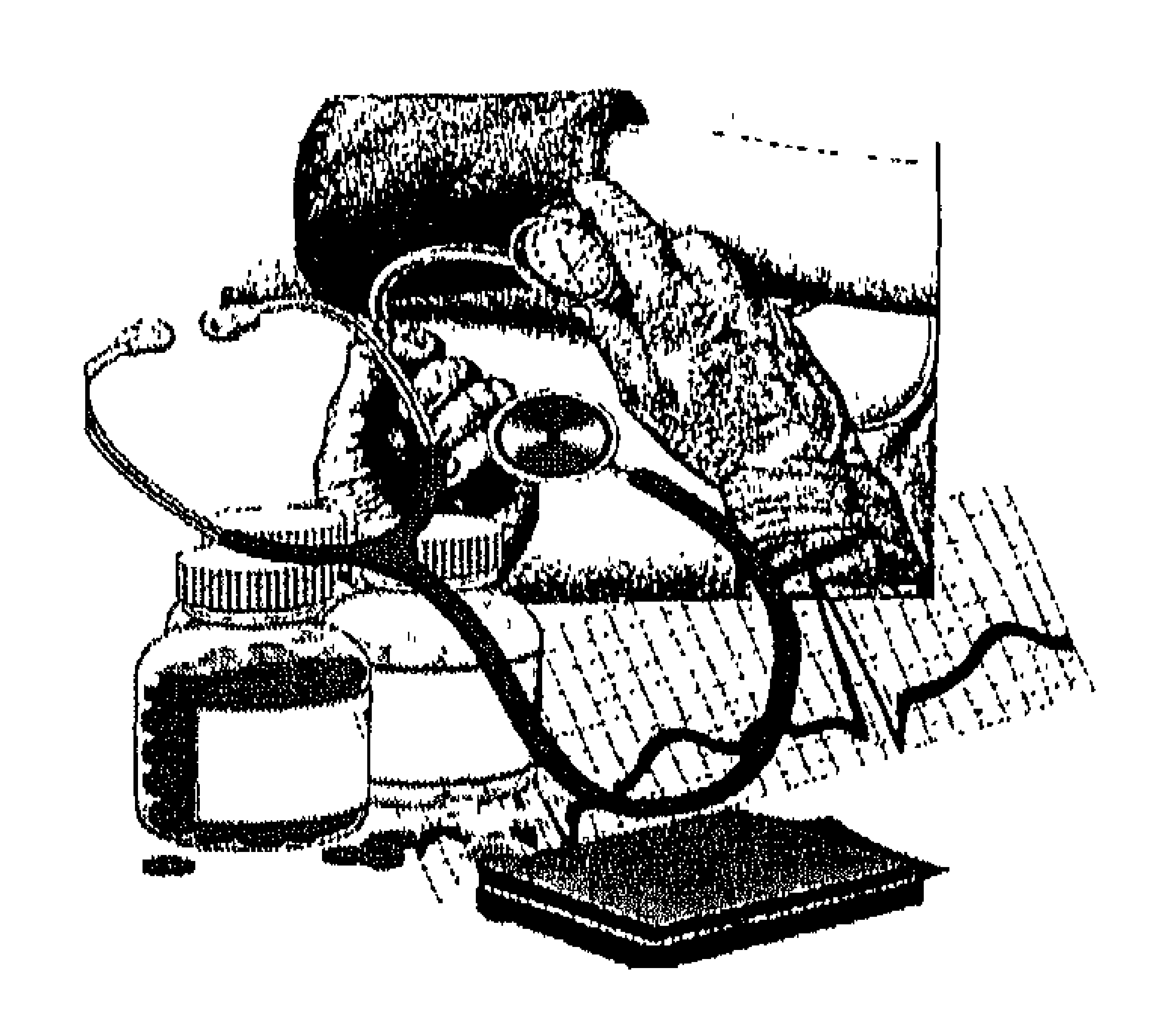
العلامات. ومثال ذلك سرعة الغضب، وعدم الاهتمام باحتياجات الآخرين وأعوازهم، والرغبة فى سماع المديح، وصعوبة الرجوع عن الخطأ.

وباختصار فإن كل ماتحذرنا منه كلمة الله هو علامة خطرة. والأمر الذى أودّ أن أركّز عليه بشدة هو عدم تجاهل هذه العلامات والانتظار حتى يستفحل المرض.

إن القاعدة المعروفة ... الخاصة بمرض السرطان اللعين .. هو أننا كلما بكّرنا فى التشخيص والعلاج، كلما زادت فرصة الشفاء.



الفحص الدورى



«ليمتحن الإنسآن نفسه ... لأننا لو كنّا حكمنا على أنفسنا لما حُكم علينا» (١كو١١: ٢٨، ٣١)

«اختبرنى ياالله واعرف قلبى. امتحنى واعرف أفكارى» (مزمور١٣٩: ٢٣).

من المعروف الآن أن الذهاب إلى الطبيب لا يجب أن يقتصر على المرضى فقط دون سواهم، بل يجب أن يذهب الجميع إليه لعمل الفحوص الدورية اللازمة لمعرفة الحالة العامة للانسان.

وواضح أن السبب فى هذا هو احتمال وجود أمراض فى الإنسان قد لا يشعر بها. ولكى نكتشف مثل هذه الأمراض قبل أن تستفحل، يجب أن نخضع لاختبارات وتحاليل معينة. فطبيعى أن الطبيب يعلم عن جسم الإنسان أكثر من المريض. وكثيراً ما اكتشف الأطباء أمراضاً خطيرة فى مراحلها الأولى قبل أن يشعر بها المريض. ولذلك فكثير من الشركات والمؤسسات الكبيرة -إذ أدركت قيمة هذه الفحوص الدورية- أجبرت كبار موظفيها والشخصيات الهامة التى لا يمكن تعويضها بسهولة على الانتظام الدورى لهذه الفحوص. وهناك مؤسسات طبية قد تخصصت فى هذا المجال وتُسمّى العيادات التشخيصية.

وكل مؤمن له الحق الكامل في الفحص المجانى فى عيادة الله التشخيصية. ويمكنه أن يطلب فحصاً شاملاً كاملاً! داود طلب من الرب مثل هذا الفحص عندما قال «اختبرنى ياالله واعرف قلبى. امتحنى واعرف أفكارى. وانظر إن كان فىَّ طريق باطل. واهدنى طريقاً أبدياً» (مز١٣٩:٢٣ , ٢٤).

وكثيراً ما أتساءل إن كنّا نوّد أن نقول نفس الشئ للرب، أم نقول ... يارب اختبرنى ولكن لا تدخل كثيراً إلى الأعماق؟ طبعاً داود كان يعرف أن الرب يعلم كل شئ قبل أن يسأله؛ أراد أو لم يُرِد! وهذا بالضبط ما جعل داود فى البداية غير مستريح إلى حد ما (اقرأ مزمور١٣٩-١٢). لقد فكّر إن كان فى إمكانه أن يختبئ من الرب! ولكنه أجاب على نفسه: هذا مستحيل! وفى النهاية تأكد أن أفضل شئ له هو أن يدع الرب يفحصه ويختبره بالتمام

وهذا عين مايحدث أحياناً معنا، عندما نطلب من الرب أن يختبرنا. فقد نخاف مما قد يكتشفه الرب فينا. ولكن فى النهاية لابد أننا سنفرح ونبتهج. وهذا يحدث أيضاً من جهة الفحوص الطبية. فقد نخاف لئلا يُكتشف أى شئ خطير. ولكن كم يكون فرحنا عندما يُخبرنا الطبيب بأن كل شئ على مايرام. أو قد يُخبرنا باكتشاف مرض علاجه سهل ومضمون،

فى حين لو تأخرنا فى تشخيصه مبكراً لاستفحلت الأمور.

فى المجال الطبى، قد يكتشف الطبيب شيئاً ليس له علاج. ولكن فى المجال الروحي، فالرب دائماً يشخص ويشفي. ونرى هذا فى صلاة داود، فهو يقول «وانظر إن كان فيَّ طريق باطل» ثم يقول «واهدنى طريقاً أبدياً».

وفى العهد الجديد توجد تعليمات لنا بأن نمتحن أنفسنا، لنوفر على أنفسنا الكثير من الأسى والندم، فالرسول بولس يقول لنا بالروح القدس «ليمتحن الإنسان نفسه» كما يقول أننا إذا حكمنا على أنفسنا لايُحكم علينا ... وإلا فلابد أن نتوقع التأديب من الرب (١كو١١:٢٨-٣٢).

أحياناً نظن أن المقصود بالحكم على النفس هو أن نقضى ساعة أمام الرب قبل التوجه إلى عشاء الرب (والبعض يقضى مجرد دقائق أو لاشئ بالمرة!) وعادة نعمل هذا كعمل روتينى. ولكننى أعتقد أن المقصود هو أن نحكم على أنفسنا يوماً فيوماً، حتى نصبح فى حالة لائقة للجلوس فى نور الحضرة الإلهى للأكل من العشاء ونصنع ذكرى موته بضمائر غير ملومة.

ياليت الرب يساعدنا كلنا لكى نتعلم أن نحكم على أنفسنا، وفى نفس الوقت نطلب منه أن يختبرنا ويُظهر لنا أخطاءنا

وضعفاتنا قبل أن تتضخم وتصبح حالات خطيرة.

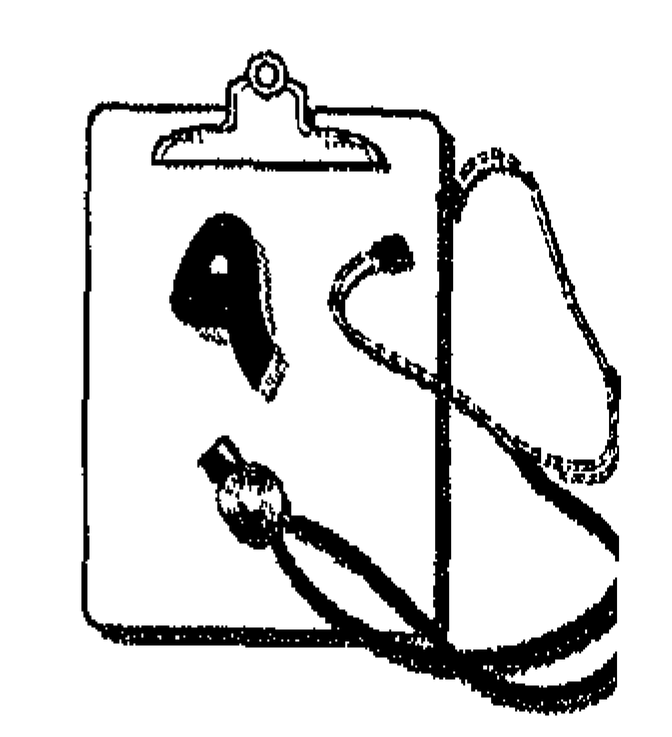
النقطة التى أوَّد أن أؤكد عليها فى هذا الفصل وفى الفصل السابق (أى الفحص الدورى والتنبه للأعراض الخطيرة) هى البركة العُظمى التى ننالها بالتخلص من المشكلة قبل أن ترسخ وتستفحل وقبل أن تصبح مصدر أضرار أكيدة. وبذلك يمكننا أن نقوم بالخدمة الـمُلقاة علينـ كأوانٍ نافعة لاستخدام السيد. كما أننا سوف نتفادى انقطاع الأفراح وتعطيل الشركة مع الرب.

وكما نعرف كلنا هناك كثير من الأمراض لها مدة حضانة حيث لا توجد أية أعراض فى الوقت الذى تتكاثر فيه الجراثيم بسرعة رهيبة فى جسم الإنسان ثم تظهر الأعراض بعد مدة الحضانة. والكتاب المقدس يرسم هذه التطورات كالآتى: «ولكن كل واحد يُجرَّب إذا انجذب وانخدع من شهوته. ثم الشهوة إذا حبلت تلد خطية. والخطية إذا كملت تُنتج موتاً» (يع١ :١٤ . ١٥). إذاً ما نعرفه نحن كخطية هو عادة الصورة النهائية لخطية غير ظاهرة تُركت لتعمل فى الخفاء لفترة ما فى قلوبنا. كانت فى قلوبنا ولكن لم نكن نلاحظها، دخلت فى قلوبنا قبل أن تظهر فى أعمالنا. ولذلك فعلينا أن نحفظ قلوبنا فوق كل تحفظ لأن منها مخارج الحياة (أم٤ :٢٣). نفحص قلوبنا باستمرار ونطلب من الرب أن يختبرنا.

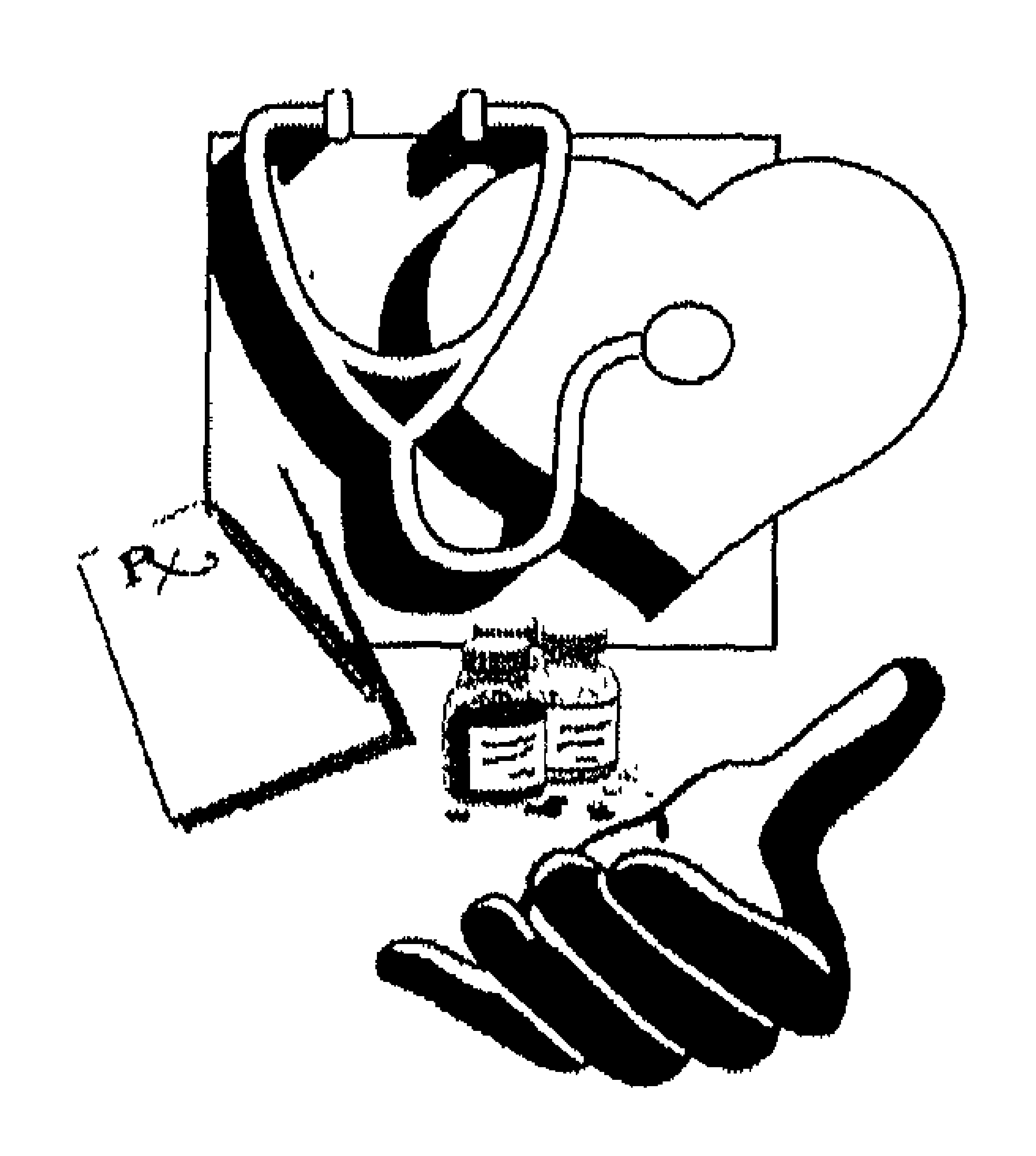
هام جداً:

متى كان آخر فحص لك؟
ومَنْ الذى فحصك؟

قبل أن نختم هذا الجزء يجب أن نفرِّق بين الحكم على الذات والانشغال بالذات! والفرق يمكن أن يوضِّح بالمثال البسيط ... هب أن عندى حديقة للفواكه بها بعض الأعشاب الطفيلية، فإذا ذهبت إليها وأخذت أتحدث عن جودة الفواكه وما كان ينتظر من هذه الحديقة، وأنوح على تلك الأعشاب التى شوَّهت الحديقة وأتلفت ثمارها - فهذا هو الانشغال بالذات - أما إذا نزعت تلك الأعشاب الضارة التى أراها وقمت بباقى مسئولياتى تجاه الحديقة، فهذا يكون بمثابة الحكم على الذات. فلا ينبغى إذاً جعل الذات هى موضوع المشغولية، بل الرب ومجده. ياليت الرب يساعدنا لكى نفرِّق جيداً بين الحالتين.



الطبيب الأعظم



«... أنا الرب شافيك» (خر١٥: ٢٦)

«فأحضروا له جميع السقماء .... فشفاهم» (مت٤: ٢٣)

«لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى» (مت٩: ١٢)

مهما كان الإنسان حريصاً على صحته فهو معرَّض لأن يقاسى من الأمراض. وسيان إن كان المرض بسبب خطأ من المريض أو بدون خطأ، فهو محتاج إلى المعونة من طبيب مقتدر.

وهذا هو الحال أيضاً فى المجال الروحى «لأننا فى أشياء كثيرة نعثر جميعنا» (يع٣:٢). وقال الملك سليمان «لأنه لا إنسان صدِّيق فى الأرض يعمل صلاحاً ولا يخطئ» (جامعة٧:٢٠). والرسول يوحنا يقول «إن قلنا إنه ليس لنا خطية نضل أنفسنا». ثم يضيف قائلاً «إن قلنا إننا لم نخطئ نجعله كاذباً» (١يو١:٨، ١٠).

ولا أعتقد أن أياً منا يعترض على هذه الحقيقة كما إنى واثق أننا جميعاً سعداء بأن الرب يسوع المسيح هو طبيبنا العظيم. فنحن نذكر كيف أنه «جال يصنع خيراً ويشفى جميع المتسلط

عليهم إبليس» (أع١٠:٣٨). وقال للذين اعترضوا عليه إنه إنما جاء من أجل هؤلاء الخطاة لأن «الأصحاء» ليسوا فى حاجة إلى طبيب بل المرضى (مت٩:١٢). إن دعوته العجيبة موجهة إلى «جميع المُتعبين والثقيلى الأحمال» (مت١١:٢٨) وعيادته مفتوحة طوال الأربعة والعشرين ساعة يومياً، ولا يلزم الحجز مقدماً، إذ على بابه توجد باستمرار لافتة كبيرة تقول «***مرحباً: تفضل بالدخول***».

جميع الخدمات مجانية، بلا مقابل لأن الأتعاب قد دُفعت مقدماً بواسطته. وهو لن يحولك إلى أخصائى آخر لأنه هو الطبيب العام والأخصائى القدير فى نفس الوقت.

بعض الأطباء عندهم مواساة ورأفة، والبعض الآخر أقرب إلى رجال الأعمال، هناك طبيب ودود وآخر متهجم إلى حد ما. بعضهم لطيف رقيق، والبعض الآخر ليس كذلك. أما بالنسبة لطبيبنا فإن «حلقه حلاوة وكله مشتهيات» (نشيد٥:١٦) وهو رؤوف جداً «كما يترآف الأب على البنين يترآف الرب ...» (مز١٠٣:١٣) «إذ قد أحب خاصته الذين فى العالم، أحبهم إلى المنتهى» (يو١٣:١).

لا شئ مطلقاً يقدر أن يفصلنا عن محبة الله التى فى المسيح

يسوع ربنا (رو٨:٣٩). وفوق كل ذلك فطبيبنا يظل يتابع الحالة إلى النهاية، وفى كل الأحوال ليضمن لنا الشفاء بنسبة مائة بالمائة ولكن ... له بعض الشروط:

أولاً: **يجب على المريض أن يكون أميناً تماماً ويعترف بكل شئ.** قال أحد مرضاه «إن راعيت إثماً فى قلبى لا يستمع لى الرب» (مز٦٦:١٨). وفى الواقع لا معنى لمحاولة إخفاء أى شئ على الرب، لأنه طبعاً يعرف الأمر كله بخفاياه مسبقاً. إذاً لماذا يجب علينا أن نعترف إذا كان هو يعلم كل شئ؟ والإجابة فى غاية البساطة: إذا كان سيعالجنا ويشفينا رغم وجود خطية غير مُعترف بها، فسيقودنا هذا لأن نعتبر خطايانا وكأنه لا ضرر منها وبالتالى سوف ننتكس بنفس الداء مرة ثانية.

ثانياً: **يجب أن نكون مستعدين لأخذ الدواء واتباع التعليمات بكل حرص.** أحياناً يكون الدواء غير مستساغ. ولكن بعد تناوله سنفرح لأننا تجرعناه، فمثلاً قد يكون العلاج أن أذهب إلى أحد إخوتى وأعتذر له وأرجوه أن يسامحنى، طبعاً هذا دواء مر المذاق على الطبيعة البشرية. ولكن إن لم أنفذ ذلك، فلن أتمتع بالصحة الروحية التى أرجوها، وإذا تماديت فى إصرارى فسوف يستفحل مرضى وأصبح عديم الفائدة فى

عمل الرب.

وأحياناً أخرى قد يقرر طبيبى إجراء جراحة لازمة. وهذا طبعاً شئ نكرهه بل ونخافه جداً. ولكن لا تنزعج فنسبة نجاح العملية مائة فى المائة. لأنه لم ولن يفقد حالة واحدة. وفى الواقع نحن بالنسبة له لسنا مجرد (حالات) ولكننا «أعضاء جسمه من لحمه ومن عظامه» (أف٥: ٣٠).

هذا الطبيب العجيب العظيم قد يسمح بأن نذرف بعض الدموع ... هى مزيج من دموع الفرح والأسى فى آن معاً. ولكننا سنكون دائماً سعداء فى النهاية.

والشيطان الذى يكره أن يراك فى صحة جيدة سيحاول دائماً أن يغريك بالتصرف فى مشاكلك بنفسك بدون الذهاب إلى الطبيب العظيم. وهذا يعنى -بكلمات بسيطة- أن تسير فى طريقك بدون الصلاة. فالاتصال بطبيبنا العجيب والعظيم هو عن طريق الصلاة من جهة وقراءة كلمة الله بروح الصلاة من الجهة الأخرى. فبالصلاة نحن نكلمه، وهو بالكلمة يتحدث إلينا. ونحن نذكر عند حديثنا عن سلاح الله الكامل أننا رأينا الدور الهام لكلمة الله التى هى سيف الروح. والآن تخيَّل جندياً مسلحاً بأحسن الأسلحة وأحدثها، يرسل هذا الجندى إلى ساحة

القتال ثم تقطع عنه جميع الاتصالات! هذا هو حالنا تماماً بدون الصلاة. ولذلك فالقطعة السابعة فى سلاح الله، والتى تلى سيف الروح الذى هو كلمة الله مباشرة هى الصلاة «مصلين بكل صلاة وطلبة كل وقت بكل مواظبة» (أف٦:١٨).

إذا كان الاتصال لازماً للجندى ليعرف التعليمات الصحيحة، فنحن كذلك فى حالة ماسة إليه. وكما أن الجندى محتاج أن يكون على علم بكيفية التصرف فى الطوارئ، وعلى دراية بالإسعافات اللازمة، هكذا نحن أيضاً. وشكراً لله لأنه دائماً موجود ويعطينا عوناً فى حينه. عنده أسرع نظام إسعاف. وشعاره «قبلما يدعون أنا أجيب» (إشعياء٦٥:٢٤). الصلاة لغير المخلصين عبء ثقيل أو على أحسن الظروف أمر روتينى. ولكن بالنسبة لأولاد الله، فالصلاة ليست فقط ضرورة .. بل فرحاً وامتيازاً عظيمين.


تلخيص

فى هذه الدراسة المختصرة عن ضروريات الصحة الروحية الجيدة ... رأينا الحاجة الماسة للإكثار والانتظام فى دراسة كلمة الله بروح الصلاة.

التغذية:

فكلمة الله هى طعامنا. وإن كانت هناك أجزاء علينا أن نقرأها ونتأملها أكثر من غيرها ... ولكن لا يوجد جزء يمكن إهماله بالكُلية، الكتب والتفاسير السليمة مفيدة جداً، ولكن لا يمكن أن تغنى عن قراءة كلمة الله، علينا أن نتجنب الرغبة الجسدية فى زيادة المعلومات، ما نتعلمه يجب أن نعمل به وبذلك نتحاشى الانتفاخ، وأخيراً: احترس من المعلمين الكذبة.

الرياضة:

لكى نحاضر (نركض) فى الجهاد الموضوع أمامنا، علينا

أن نتخلص من العراقيل والمعطلات. كذلك نتعلم الصبر ... ناظرين إلى يسوع.

علوم الصحة العامة:

إن كلمة الله هى طعامنا، وهى أيضاً إلى جانب ذلك الماء المطهّر لنا. ولذلك يجب ألاّ نكون سامعين فقط بل عاملين أيضاً. كلما اغتسلنا بها أكثر، كلما طالت مدة بقائنا فى حالة النقاوة. وزادت سعادتنا بالشركة مع الرب ومع بعضنا البعض.

الاتجاهات النفسية:

موقف المحبة والتسامح تجاه الآخرين. وكذلك موقف الثقة الكاملة فى الرب ... ينشأ عنهما تحسُّن فى الصحة الروحية.

الإصابات والحوادث:

اتبع التعليمات، ولا تعتمد على الصدف ولا تترك فرصة للظروف، فالحوادث من أكبر مسببات الأمراض.

الأعراض الخطيرة:

كُن منتبهاً للأعراض والعلامات الخطيرة. واطلب معونة الرب فوراً.

الفحص الدورى:

تعلّم وتدرب على فحص الذات (ولكن ليس المشغولية بالذات) واقضِ فرصاً أمام الرب ليكشف لك عما بك.

الطبيب الأعظم:

أهم من كل شئ تعرّف أكثر وأكثر على الطبيب العظيم. واعرض نفسك عليه باستمرار، ولا تُخفِ عنه شيئاً، واتبع تعليماته بحذافيرها،



محتويات الكتاب

رقم الإيداع بدار الكتب

٤٤٣٦ / ١٩٩١

مطبعة كنيسة الإخوة بأسيوط

يطلب من:
مكتبة الإخوة
٣ش أنجه هانم - شبرا - مصر
والمكتبات الفرعية بكنائس الإخوة
والمكتبات المسيحية الكبرى

نحتاج فى هذه الأيام أن نهتم بشدة بصحتنا الروحية، كما نهتم بأجسادنا. والكاتب فى هذا الكتاب يتبع القول "أليست الطبيعة نفسها تعلمكم" (١كو١١:١٤)؛ فيستخرج لنا من خلال علم الأمراض والوقاية منها دروساً روحية نافعة لنا، ونصائح عملية تقودنا إلى صحة روحية جيدة.

